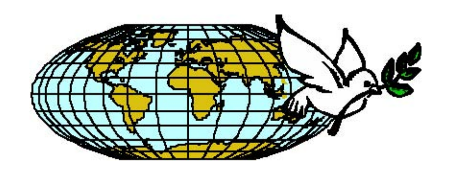
EFT



Emotional Freedom Techniques™
A universal aid to healing

The Doorway to the new Healing Highrise

The EFT Manual
مذكرة الحرية النفسية

Fifth Edition

"The cause of all negative emotions is a disruption in the body's energy system."

© Gary Craig 2004



تـعريـب المدرب : د. حـمـود الـعـبـري

Keep on tapping ☺

www.DrALAbri.com

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبة أجمعين .
إخواني و أخواتي :
السلام عليكم و رحمة الله و بركاته بعد :
بداية أبارك لكم حصولكم على هذه المذكرة القيمة ؛ وعندما أذكر كلمة " قيمة " فأنا اقصد ما أقوله حرفياً .
فلقد حضرت عدداً كبيراً من الدورات في مجال تطوير الذات و العلاج النفسي ، وحين وقعت هذه المذكرة بين يديّ ؛ و بعد قراءة الصفحات الأولى منها أيقنت أن بين يدي كنزٌ عظيمٌ من كنوز المعرفة ، و فتحٌ جديدٌ من فتوحات العلاج النفسي و تطوير الذات.
وعلى الفور أبحرت في هذا المجال وحضرت الدورات المتقدمة في تقنية الحرية النفسية ، وأحببت أن يصل هذا العلم الحديث في عمره إلى جميع المختصين ؛ لكي يسفيدوا منه ثم ينقلوه لجميع من هم بحاجة إلى التحرر من المشاعر السلبية التي تؤثر بالتأكيد على القدرات الذهنية والطاقات البشرية .
وها أنا أقدم بين يديكم مذكرة مؤسس هذا العلم " قيري كريق" باللغة العربية قمت بترجمتها وذلك بعد أن حصلت على ترخيص منه شخصياً .
و هذه المذكرة توزع مجاناً وهي هدية لكم . و لكم الحق في طباعتها وتوزيعها .
ومن رغب الحصول عليها بصيغة ملف يمكنه ذلك من خلال موقعنا : www.EFTinfo.com
و الصفحة الأخيرة من هذة المذكرة تحتوي على مواقع ومصادر كثيرة ذات علاقة بالموضوع.

أكرر المباركة لكم بحصولك على هذه المذكرة القيمة ،، ومن لديه استفسارٌ أوملحوظة يمكنه التواصل عبر هذا الإيميل: alabri@helford.com أو جوال ٩٦٦٥٥٥١١٣١١٢

أرجوا أن لا تباشر بقراءة هذه المذكرة إذا لم تريد أن تحصل على نتائج مذهلة !!

مع أطيب الأمنيات برحلة موفقة ونتائج مذهلة مع هذه المذكرة ،،،

د. حـمـود الـعـبري
مدرب معتمد
رائد الحرية النفسية في العالم العربي

تقنية الحرية النفسية EFT

ربما عليّ أن أكون أكثر تواضعاً عند حديثي عن تقنية الحرية النفسية (EFT) ، غير أنني يجب أن أقول أن هذه التقنية سوف تُحْدث في عالمك تغييراً عظيماً. فهذه التقنية ربما تضارع في الأهمية تاريخ استقلال دولة ؛ لما أنها بالنسبة للبعض إعلان الإستقلال الذاتي حقاً.
وأعني بالاستقلال الذاتي التحرر من المشاعر السلبية . هذه هي الحرية تجعلك ترتقي وتتخلص من أية حواجز تعوقك عن الأداء الذي يتناسب مع قدراتك التي تمتلكها .



وأعني بها أيضاً الحرية من سجن سنوات من ضعف تقدير الذات، أو الحزن لفقد حبيب ، أو الغضب في بعض المواقف ، أو الجانب السلبي مما تحتفظ به الذاكرة كحادثة معينة ، أو أي شكل من مظاهر إساءة المعاملة أو الاعتداء الجسدي ، وكذا الحرية من قيود التعاطي والإدمان ، أو الاكتئاب، أو الإحساس بالذنب .
وأعني بها الحرية التي تسمح لك بزيادة دخلك ، وقيامك بالاتصالات التي تخدم أعمالك ، وتساعدك على بدء الجديد من الأعمال .
وتحسن مستواك في أي مجال رياضي ، وبها تتخلص من الوزن الزائد ، و تتواصل مع الناس بسهولة .وبهذه الحرية تصبح متحدثاً بارعاً ، أو إعلامياً مشهوراً.
وأعني بها أيضا الحرية من الخوف الشديد(الفوبيا) ونوبات والذعر والقلق الذي يجعلك أسيرا لتناول المسكنات ، أو شرب الكحول ، أو تدخين "السيجارة" ، أو التردد على "الثلاجة".
والحرية من الذكرايات المؤلمة في الماضي أو مشاعر الإكتئاب أو الإحساس بالذنب أو الإدمان أو..... أو.....
وأعني كذلك تلك الحرية التي تجعلك تعبر عن مشاعر الحب بسهولة وتخطو قدماك على هذا الكوكب بتفاؤل وثقة.
وكما قلت من قبل فإن تقنية الحرية النفسية (EFT) ستغير عالمك تغيراً عظيماً. فلن تعود لسماع العبارة المملة " احكي لي قصة حياتك " ، ولن تعاني مرة أخرى من التحدث عن صدمة مؤلمة . ولن تتناول أية حبوب ، ولن يستمر ذلك شهوراً أو سنوات ؛ كل ماسوف تحتاجه من الوقت للحصول على هذه الحرية جزء بسيط من وقتك وغالباً ما يكون بضع دقائق.

ترتكز تقنية الحرية النفسية (EFT) على اكتشاف أن الخلل في نظام الطاقة يسبب تأثيرات عميقة على نفسية الإنسان ، وأن تصحيح هذا الخلل - الذي يتم عن طريق الربت على مناطق معينة بالجسم - من شأنه أن يؤدي إلى العلاج السريع. وأقصد بعبارة العلاج السريع : أن الجزء الأعظم من المشكلة يتلاشى في دقائق !!!!
و سوف يتم توضيح كل هذا بعرض حالات مرضية وجلسات ضمن هذه المذكرة ، علماً بأن تلاشي بعض المشاكل قد يستغرق وقتاً أطول ربما جلستين أو ثلاث جلسات قصيرة . أما أكثر المشاكل صعوبة فقد تستغرق عدة أيام وأحياناً بضعة أسابيع. ولحسن الحظ فإن هذا يحدث في حالات قليلة.

البساطة Simplicity

لا نزعم أن هذه المذكرة تمكنك من معرفة وإدراك تفاصيل هذه الاكتشافات الحديثة . فالإحاطة بها قد يتطلب المئات من الصفحات بل يتطلب الحفر في صخور مجرّات العلوم الفيزيائية سواء الطبيعية منها أو الكمية. وفي هذه المذكرة صفحات ملخصة تمد الإنسان بنسخة مبسطة وعملية للغاية.

وأنت في دراستك لهذا المقرر كما لو كنت تتعلم قيادة السيارة فليس عليك أن تتطلع على كل التركيبات المادية، والكيميائية والهندسية والرياضية بالسيارة حتى يمكنك قيادتها ولكن عليك أن تعرف كيف تستعمل دواسة البنزين والفرامل وعجلة القيادة وما يخص تروس نقل الحركة. فبهذه الأساسيات يمكنك أن تقود السيارة على غالبية الطرق وبسهولة .
و انويه من هدفي هنا هو أن أبسط المادة المعقدة إلى مادة بسيطة، وإجراءات سهلة الاستيعاب (دواسة البنزين والفرامل و..... الخ) فكلما تمكنت من إيجاز هذه المادة وعرضها بدقة، كلما كانت أسهل على المستخدم تعلماً وممارسة.
وما تريده أنت هو إجراءات سهلة الممارسة ، ولها فعالية في تقوية أدائك الشخصي. لذلك تم تجهيز مادة هذه المذكرة بأمثلة تطبيقية بالصور والاستعارات الرمزية حتى تصبح كل جزئية من أجزاء تقنية الحرية النفسية (EFT) واضحة وسهلة.

الشكوك المنطقية Healthy Skepticism

من المعتاد أن يواجه كل جديد بكثير من التشكيك؛ ذلك أنه يصطدم مع ما ترسخ في قناعات الناس وما تعودوه؛ ولذا تحلق تقنية الحرية النفسية (EFT) في السماء لتواجه بذلك كل المعتقدات السابقة عن الصحة النفسية والسلوكية. فتعتبر طريقة علاج المشكلات المستعصية في بعض المدارس مستحلية وأن من له القدرة على عمل ذلك يوصف بأنه دجال. و بعض هذه المعتقدات، تقول : أن المشكلات متأصلة في نفوس الناس ولذلك فإنها تستغرق وقتا طويلا حتى يتم معالجتها.
ولو أنك عبرت عما تتضمنه الصفحات القادمة بقولك مثلاً " إنه مذهل لدرجة أنه بعيد عن الحقيقة" أو ماشابه ذلك ؛ فلن ألومك بل يُعد هذا الأمر ظاهرة صحية متوقعة ؛ فكل جديد من الأفكار يجب أن يخضع للفحص الدقيق الذي يُرَسّخ جذوره على المدى الطويل.
فبين يديك الآن ابتكار جديد ، يرتكز على أدق المبادئ العلمية. إلا أن ما يميزه عن الأعراف السائدة، هو وضعه في دائرة الشك . إلا أن تقنية الحرية النفسية (EFT) ليست الوحيدة التي تعرضت للدخول في دائرة الشك. ونعرض هنا بعضاً من الابتكارات التاريخية الأخرى التي واجهت الموقف نفسه .
- " مستحيل التوصل إلى طائرات تحلق في السماء يزيد و زنها عن وزن الهواء" لورد كيلفين، رئيس المجتمع الملكي .
- " لقد تم بالفعل اختراع كل ما يمكن اختراعه " شارلز دويل، مدير مكتب براءة الإختراعات بالولايات المتحدة الأمريكية. ١٨٩٩م .
- " ليس هناك بشر على وجه الأرض يمكنه أن يفجر طاقة الذرة " روبرت ميليكان، الحائز على جائزة نوبل في الفيزياء، ١٩٢٣م .



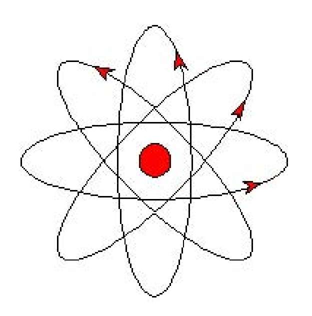
ولكنك حتى إذا ماستوعبت هذا الابتكار بسرعة وبحماس دون أدنى شك، مثلما فعلت أنا، فإنني على يقين من أنك سوف تصدم بنظرات الشك من الآخرين الذين ستحاول بالطبع مساعدتهم من خلال التقنية. كيف عرفت ذلك؟
إنها حصيلة سنوات الخبرة فوجود هذه الشكوك ليس عائقاً ؛ فهذه الشكوك تحتاج إلى نوع خاص من التفهم ؛ لأنها تتسم بملامح خاصة تجاه تقنية الحرية النفسية (EFT) ويمكنني هنا ذكر مثال:
حيث كنت أقوم في عديد من المناسبات بتوضيح و شرح التقنية لمستوى المبتدئين الجدد و أقوم بتطبيق التقنية عملياً على (٥-١٠) من المتطوعين على المسرح. وخلال دقائق معدودات فإن ٨٠% من الحضور على الأقل تنخفض أو تنعدم نهائياً مشاعرهم السلبية وألمهم البدني حيث تهدأ المخاوف، ويشفى الصداع، ويتحسن التنفس،

المشككون يعتقدون أن التغييرات التي حظي بها هؤلاء الناس حقيقة ؛ فالمتطوعون الذين حظوا بالتغييرات هم أصدقاء للحضور غرباء بالنسبة لي . وهم على علم أن أولئك المتطوعين يَصْدقونهم القول .
وحينئذ أوجه لهم سؤالي : فلماذا يراودكم هذا الشك ؟
فيردون عليّ بسيل من التعليلات منها :
- إنني قمت بتنويمهم إيحائياً؛ وياللعجب وبحر الإثارة ؛ فأولئك لم يناموا ولا يعرف المشككون الذين أدلوا بأقوالهم شيئاً عن التنويم.
- أن هذا من التفكير الإيجابي ؛ رغم أنه لم يسبق لهم رؤية درجة من التفكير الإيجابي تُثـمِر نتائج سريعة .
- أن ما حدث سببه رغبة الناس في التغلب على مشاكلهم . وأن المسألة ببساطة هي نتيجة "إحكام العقل على الأمر" لماذا إذا لم يتمكنوا من التخلص من مشكلاتهم قبل صعودهم لخشبة مسرح العملية؟
- أن هذا لن يستمر طويلاً لأنه ليس هناك ما يُعرف بالعلاج "السريع المستديم" غير أن هناك من يتناول عقاقير مثل "البنسلين" للعلاج من مشاكل أخرى علاجاً سريعاً.
- أخبرت أن هذا في حقيقته أسلوب يُشتت التفكير بعيداً عن مشاكله. ولكن يرد هذا القول أن من متطلبات تقنية الحرية النفسية (EFT) مواجهة المرضى بمشكلاتهم حتى يتم الشفاء . أنه بالفعل معاكس للتشتت الذهني.
وما يثير الدهشة حقا في هذه الظاهرة أن جميع التعليلات التي طُرحت لم تتطرق لفكرة العلاج بتقنية الحرية النفسية (EFT). فقد استبعدت طريقة علاج التقنية تماماً وأخرجتها من كل الاحتمالات !
ياله من رد فعل غريب . فإنني للوهلة الأولى أعتقدت أن الناس سوف يمطرونني بوابل من الأسئلة عن كيفية الأساليب الفنية لهذه التقنية ، بعد أن رأوا الفائدة بعيدة كل البعد عن الأخطاء حتى يتمكنوا من فهم العملية ولكن على العكس من ذلك فقد اختاروا تجاهل العملية وقدموا تعليلات أخرى ؛ فلم يسألوني ماذا حدث ؟
بل راحوا ينصرفون إلى حقائب معلوماتهم وخبراتهم ، وربطوا ماحدث بما فيها ، وما يرونه حقيقياً بحسب معلوماتهم المخزونة .
ولما كانت طريقة علاج تقنية الحرية النفسية (EFT) لم توضع في حقائب معارفهم بَعْدُ؛ فإنهم سيواجهون الصعوبات في الربط بينها وبين معارفهم. ها أنا ذا أشعر بما لاقى علماؤنا خلال القرون العديدة الماضية من صعوبات حين كانوا يقنعون الناس ممن يرون استواء الأرض بكروية الكوكب الذي يعيشون فيه.
وبالكاد كان شخص يقول ليّ : " آه إنه كما تقول ؛ فأنت قوّمت نظام الطاقة لديهم عند اتصالهم بالمشكلة ، وبذلك تمكنت من إزالة جذور المشكلة " وهذا ما حدث بالفعل .وقد استغرقت نصف ساعة أحاول أن اشرح للحضور ماهيته وأنه الشيء الوحيد الذي حدث خلال الدقائق المعدودة التي صعد فيها هؤلاء المتطوعون على المنصة كما إنه الشئ الوحيد الذي أحدث فيهم هذه التغيرات.
لقد كنت في الماضي أشعر بخيبة أمل ، وأعتقد أن الحضور أقرب للعناد أو الغباء ؛ فلماذا لا يرون الحقيقة ؟
هذا ما كنت أظنه ، ولكني أدركت بعد ذلك أن الحضور لم يكونوا أقرب للعناد ولا الغباء ؛ ذلك أن مثل هذه الشكوك تأتي مع الناس من كل بقاع الأرض. ليس هناك فرق إن كانوا من سائقي الحافلات، أو من حملة الشهادات العلمية العالية.
في معظم الأحيان حتى وإن شعر الناس بالتغيرات الإيجابية ؛ فإنهم سوف ينسبون سبب تلك التغيرات إلى شئ آخر. وغالباً ماتكون أشياء لا تتعلق بالمشكلة نهائياً مثل حدث خارجي أو زيادة في الراتب.
وانتبه أيها القارئ، فهم لاينكرون حدوث التغير الإيجابي أو أنه قد حدث أثناء ممارسة تقنية الحرية النفسية (EFT). كل ما هنالك أنهم لا يستطيعون ربط التغيير بالأساليب الفنية للحرية النفسية عن طريق الربت. فذلك بالنسبة لهم لا يجدي ولا ينفع. وبالطبع لابد أن يكون هناك تفسيرات أخرى.
والدكتور روجر كالاهان ، الذي توصل لهذه الإجراءات، يطلق على هذه المشكلة مشكلة APEX. ومرة أخرى لا ترفض النقد ولكن من الأجدى أن ينظر لها بعين الإعتبار والتفهم لأنها تحدث مراراً وتكراراً.
حقيقة الأمر أنها تجربة يمر بها معظم الناس، وأنا أتوقع أن تمر بها أنت. ولهذا السبب أعرفك بهذه الظاهرة. فلو نقصتك الدراية بها فربما استخففت بالأمر، وأدرت ظهرك عن تقنية الحرية النفسية والى كل ما يمكن أن تقدمه لك من منافع طوال حياتك.
وهناك سبب آخر غير مخالفة المعتاد من القناعات يُدخل الحرية النفسية (EFT) دائرة الشك ؛ وهو طريقتها التي تبدو غريبة . وأنا حقاً أقصد هذا المعنى ؛ فهذه التقنية ستجعلك تتحدث إلى

نفسك، وتقوم بجعل عينيك تدور في محجريها ، وتدندن بأحد الألحان في حين تقوم يداك بالربت على مناطق مختلفة في جسدك.
إنها حتى لا تتشابه من بعيد ولا من قريب مع علم النفس كما يعرفه الغالبية العظمى من الناس، أو ربما تكون بعيدة كل البعد عن قناعاتك .
ولكن بمجرد استيعابك للجانب المنطقي وراء ذلك سوف تصبح هذه الأساليب الفنية واضحة على الفور. وربما سوف تتساءل عن سبب عدم اكتشافها في وقت مبكر. وبوصولنا إلى هذه النقطة سأهديك هذه الملحوظة الشيقة. (ليس عليك ان تعتقد في هذه الأساليب الفنية للعملية حتى تحظى بالحصول على نتائجها الإيجابية) .
فالبعض من الناس يعتقد مخطئاً أن طريقة علاج مجال الطاقة تأتي بثمارها ؛ لمجرد أن المرضى يعتقدون في ذلك وهي نتيجة غريبة ، ولاسيما أن أغلب من يطرحون هذا الرأي هم هؤلاء المتشككون في الطريقة.
الحقيقة أنه من النادر أن يؤمن المرضى في تقنية الحرية النفسية منذ البداية . فالأغلبية من المتشككين دائماً - ولو بدرجة بسيطة على الأقل - ورغم الشك المعتاد من القادمين الجدد إلا أن طريقة علاج تقنية الحرية النفسية تُثمِر عن نتائج موفقة يشعر معها المرضى بالتحسن برغم الشكوك التي تساورهم .

التكرار Repetition

أنا من المؤمنين إيماناً كبيراً بفائدة التكرار لأنه أشهر السبل للتعليم على وجه الأرض وإني استخدمه دون كلل أو ملل. فبقدر ما يمكنك التعرض لشئ ما بقدر ما سوف تتعلمه بدرجة أكفأ . ولهذا سوف تجدني أتناول هذه الأفكار من زوايا مختلفة في هذه المذكرة ، وأتطرق للمفاهيم مراراً و تكراراً.
فلو مللتَ من سماع تكرار فكرة على أذنيك ؛ فلتشكر ربك. فهذا يعني أنك قد تلقنتها جيداً لدرجة أنها الآن تصيبك بدرجة بسيطة من الملل. فذلك أفضل بكثير من أن تعرض عليك فكرة لمرة واحدة بحيث لا تمتد جذورها إلى ذاكرتك. فلو لم أتمكن من توصيل هذه الأفكار الهامة إلى موطنها ومستقرها، أكون بذلك قد أسأت إليك إساءة مشينة عزيزي القارئ وذلك لأهميتها الكبرى لحياتك.
وعليه أكرر. توقع مني التكرار في هذا المذكرة التي سوف نبدأها بعد لحظات .



نظام الطاقة بالجسم The Body's energy system

تتمتع أجسامنا بطبيعة كهربائية وأي كتاب فيزياء بسيط يطرح هذا الشيء . وفي علم التشريح حرك قدمك عبر السجادة ثم ألمس طرف معدني . في بعض الأحيان ستلاحظ الكهربائية الساكنة التي تنبعث من أطراف أصابعك ؛ ولن يحدث مثل هذا إلا إذا كان هناك طبيعة كهربائية لجسمك .
ولو لمست موقداً تنبعث منه الحرارة فإنك سوف تشعر بالحرارة فوراً لأنها نُقلت بكهربائية الأعصاب إلى مخك ؛ فقد أنتقل الألم بسرعة الكهربائية ؛ لهذا السبب تشعر به على الفور.
فالرسائل الكهربائية يتم إرسالها من جميع أجزاء جسمك حتى تتعرف على ما يحدث ، وبدون هذه الطاقة المتدفقة لن تتمكن من الرؤية أو السمع أو الإحساس أو التذوق أو الشم .
وهناك ثمة دليل آخر على الكهربائية(الطاقة) التي تمر بالجسم ألا وهو جهاز قياس كهربية المخ (EEG)، وجهاز قياس كهربية القلب. فيسجل جهاز كهربية المخ النشاط الكهربائي للمخ، أما جهاز قياس كهربية القلب فيسجل معدل النشاط الكهربي في القلب. وتستخدم هذه الأجهزة لدى الأطباء منذ عشرات السنين وهي نفسها الأجهزة التي يمكنك مشاهدتها معلقة لمريض في غرفة الإنعاش. وعندما تنطفئ الشاشة وتظهر علامة التوقف تخبر بموت المريض.



إن أنظمة الطاقة في أجسامنا حيوية لصحتنا العضوية وهذا شيء واضح ؛ فعندما يتوقف سريان الطاقة بأجسامنا نموت . فلتسأل طبيبك عن هذا الأمر الذي لا يختلف عليه اثنان .
عرفت الحضارة البشرية عن هذا الأمر منذ الآلف السنين،أي قبل ما يقرب من ٥٠٠٠ عام مضت. فقد اكتشف الصينيون نظاماً معقداً لدوائر الطاقة التي تمر خلال الجسم ؛ هذه الدوائر الكهربية أو مسارات الطاقة Meridians هي نقطة المنطلق لتدريبات الصحة في الطب الشرقي ؛ وتمثل قاعدة طب الإبر الصينية الحديث ، والعلاج بالضغط أو التدليك (المساج) ، وطرق أخرى متنوعة من الأساليب العلاجية .
هذه الطاقة المتدفقة في الجسم غير مرئية للأعين البشرية ، ولا يمكن رؤيتها دون استخدام الأجهزة ذات الكفاءات العالية. وعلى نظير ذلك فأنت لا يمكنك رؤية الطاقة المنبعثة من جهاز التلفزيون أيضاً. ولكنك تعرف وجودها، من خلال أثرها ؛ فالصوت المنبعث والصور المعروضة أمامك هي دليلك الحاضر على وجود هذه الطاقة المتدفقة .
وبالطريقة نفسها تقدم لك تقنية الحرية النفسية الدليل القاطع على مرور الطاقة بجسمك لأنها ستمنحك الأثر الذي يدلك على وجودها بمجرد الربت بالقرب من النقاط النهائية لمسارات الطاقة بجسمك ؛ فيمكنك أن تشعر بتغير عميق في صحتك النفسية والعضوية؛ ولا يمكن لهذا التغييرات أن تحدث إذا لم يمكن هناك نظام للطاقة في الجسم. تتجه علوم الطب الغربي إلى التركيز على الطبيعة الكيميائية للجسم البشري ولم تعر الاهتمام إلى هذه الطاقة المتدفقة البسيطة قوية التأثير حتى السنوات الأخيرة .

أولى تجارب د/كالاهان Dr. Callahan's first experience

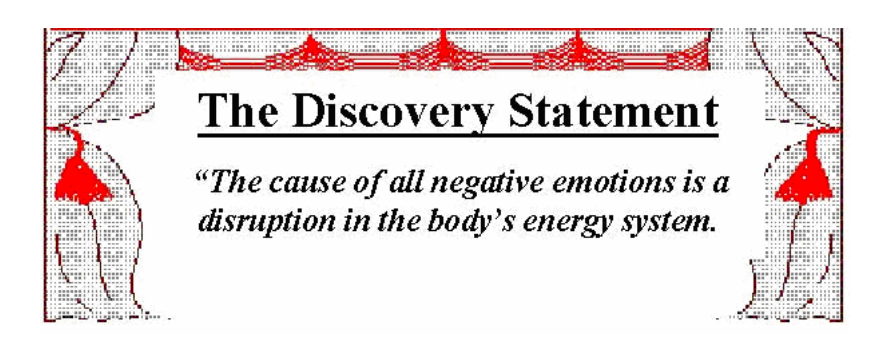
لم تنل الخلفية العلمية لتقنية الحرية النفسية حظها من التطوير مثل الاكتشافات الأخرى ؛ وذلك لأنها لم تخضع للتجارب المعملية ولم تطبق في عالم الواقع ؛ ومع ذلك فقد رسمت خُطاها في عالم الواقع مُغيرة مجرى الأحداث وهاهنا نعرض القصة منذ البداية .
- في حوالي عام ١٩٨٠م كان (د/ كالاهان) يقوم بعلاج مريضة تدعى (ماري)من الخوف المرضي من الماء (فوبياء الماء) كانت تعاني من صداع متكرر وكوابيس مفزعة تتعلق بخوفها الشديد من الماء كانت تتنقل من معالج إلى آخر بحثا عن الشفاء دون أي تحسن عضوي حاول

الدكتور كالاهان أن يساعدها بالطرق التقليدية في أول الأمر ولمدة استغرقت سنة ونصف . ولكنه لم يصل معها إلى مفتاح الشفاء .
وفي يوم من الأيام خطى بها أولى الخطوات خارج أسوار الطرق العلاجية التقليدية منطلقاً من الفضول ؛ فقد كان في ذلك الوقت يدرس جهاز الطاقة في الجسم ، وقرر أن يُربت بأطراف أصابعه تحت عينيها - حيث نهاية مسار الطاقة المسئول عن المعدة - وقد حثّه على ذلك شكواها من بعض الألم في المعدة .
ومما أثار دهشته أنها أعلنت على الفور أنها شفيت تماماً من " فوبيا الماء " ، وأنها نزلت بالقرب من حمام السباحة وأخذت تضع الماء على وجهها . لقد ذهب الخوف بلا رجعة وانتهى الصداع . لقد ذهبت كل الأعراض المؤلمة حتى الكوابيس الليلية ولن تعود ثانية .إن نتائجَ مثل هذه تعتبر نادرة جداً في مجال العلاج النفسي ، لكنها طبيعة جداً مع تقنية الحرية النفسية .

بيان الاكتشاف The Discovery Statement

والأن واضعين في عين الاعتبار التفسير العلمي خلف تقنية الحرية النفسية وهو ما سنشير اليه فيما بعد بعبارة "بيان الاكتشاف".

أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم



ويمكن تفسير ذلك على ضوء معاناة (ماري) من (فوبيا الماء) ؛ فعندما كانت تعاني من مخاوفها من الماء، كان هناك خلل بالطاقة التي تمر عبر مسار الطاقة المسئول عن المعدة . هذا الخلل في الطاقة المتدفقة هو السبب الرئيس وراء شدة الإنفعالات. و بالرّبت تحت عينيها يتم إرسال نبضات خلال مسار الطاقة ؛ وبذلك يُقـوَّم الخلل في جهاز الطاقة ، و يتم تعديل الطاقة بهذه الطريقة ؛ وبمجرد أن يتم ضبط مسار الطاقة تذهب شدة الانفعالات ويذهب الخوف بلا رجعة وبهذا يكون بين يديك معلومة قيمة عن المشاعر السلبية التي قد تصيبك وسببها الوحيد خلل في نظام الطاقة .

والآن نود أن نجري بعض الاختبارات على " بيان الاكتشاف " مفصلين فيه القول ؛ أولاً لاحظ جيداً ما لم يقال. فلم ننسب هنا الانفعال السالب إلى ذكريات صدمية مرت. وهذا أمر يهمنا التعرف عليه ،لأن هذه الحلقة المزعومة التي تربط بين صدمة محفوظة في الذاكرة ، وبين المشاعر السلبية هي الأساس الذي بنيت عليه الأساليب التقليدية للطب النفسي.

فالعلاج المتبع في بعض المدارس النفسية يركز على التعامل مع المواقف السلبية ، ويقوم المعالج خلال عملية العلاج بحثّ المريض على أن يعيش من جديد موقفاً صدامياً مؤلماً. أما

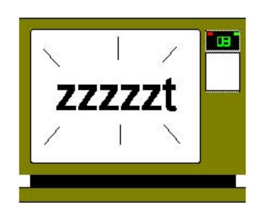
طريقة الحرية النفسية فعلى العكس من ذلك لأنها تعلم أن السبب الحقيقي وراء الانفعالات السالبة هو خلل بجهاز الطاقة في الجسم .

الناس عندما يأتون إليّ يودون أن اطرح عليهم الأسئلة ، فقد كان يقصون علي تفاصيل أحداث الصّدَمات التي مرت بهم ؛ فهم اعتقدوا أنني ربما احتاج لكل هذه التفاصيل حتى يتسنى لي معالجتهم إذ كان في اعتقادهم أن الذاكرة حافظة الصدمة هي سبب معاناتهم . ولكن دائماً يبدو لهؤلاء المرضى غرابة ما أخبرهم به من أنهم لا يحتاجون لسرد كل هذا التفاصيل المؤلمة حتى يصلوا إلى الشفاء .

هذه الذكريات السلبية يمكن أن تؤدي إلى المشاعر السلبية (كما سترى ذلك فيما بعد) لكنها ليست السبب المباشر ؛ ومن هذا فليس لنا أن نقضي الوقت الطويل معها، فما هي إلا أمر سطحي. وهناك معاناة بسيطة نسبية تشعر بها حين تقوم بأداء تقنية الحرية النفسية لتصل إلى مكان الألم.

فأنت مطالب باستحضار مشكلتك التي تعاني منها بإيجاز - وقد يكون هذا أمراً غير مريح إلى حد ما - ولكن هذا كل ما هناك ، ولست في احتياج هنا لمحاولة علاج ذلك الألم ؛بل إن الانشغال بالألم الذي يستمر لمدة طويلة ليس من أهداف تقنية الحرية النفسية .

لهذا كان اختلاف طريقة (EFT) عما سواها من الطرق العلاجية التقليدية .

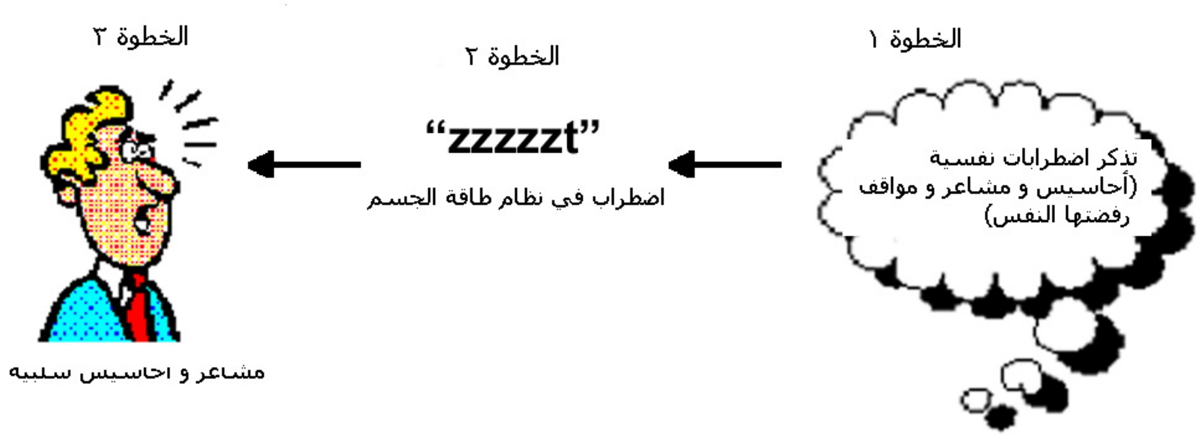


ويساعدك على استيعاب هذه الطريقة مثال جهاز التلفزيون عندما تقارن الطاقة السارية في جسمك مع الطاقة المارة به. فطالما أن هناك طاقة مارة في جهاز التلفزيون الذي لديك ؛ كان هناك صوت واضح وصورة واضحة

يا لها من فكرة بسيطة ! أعلم جيداً كم يبدو هذا غريباً وصعبَ التصديق على الأقل لأول وهلة فأنا نفسي ما كنت لأصدقها لولا أنني رأيت حدوث العديد من التغييرات المذهلة التي طرأت على المرضى بعد تطبيق هذه التقنية عليهم.

فحلقة الوصل وهي الحلقة المفقودة في الطرق الأخرى بمجرد تجربتها على نفسك ستشعر بأثرها الذي لايمكن نكرانه وسوف يتضح لك جلياً وعلى الفور ضعف المدارس العلاجية الأخرى .

فعلى سبيل المثال، طريقة " التعامل مع الذاكرة" ظهرت أخطائها على ضوء الاكتشافات الجديدة فقد أرجعت هذه المدرسة السبب في المشاعر السلبية عند الأشخاص إلى الذاكرة التي تحمل صدمة من الماضي. والأمر ليس كذلك فهناك جسر بينهما.......حلقة مفقودة.....بين الذاكرة وبين المشاعر السلبية. وهذه الحلقة بالطبع، هو الخلل في نظام الطاقة. هذا الخلل، "ززززززز"، هو السبب المباشر في المشاعر السلبية. وقد صورنا هذه الفكرة في الرسم أسفل هذه السطور.



لاحظ أنه إذا لم تحدث الخطوة (٢)، وهي الخطوة الوسطى فإن الخطوة الثالثة يستحيل حدوثها وبمعنى آخر إن لم تسبب الذاكرة المصابة خللاً في نظام الطاقة في الجسم ، فلن يحدث المشاعر السلبية ؛ وهذا هو السبب وراء معاناة بعض الناس من مخزون الذاكرة في حين لا يشعر البعض الآخر بهذه المعاناة والاختلاف يكمن في أن البعض قد يصابون بخلل في نظام الطاقة بينما لا يصاب غيرهم بهذا الخلل .

وبوضع هذه النقاط في الاعتبار يسهل لنا أن ندرك النقص في مدرسة " التعامل مع الذاكرة " فلقد ركزت على الخطوة الأولى وتجاهلت الخطوة الثانية .

ولهذا السبب تسوء حالة بعض المرضى عندما يتم علاجهم عن طريق الطب النفسي التقليدي الذي يهدف إلى الذاكرة ولا يعير الاهتمام إلى السبب وراء المرض (خلل في نظام الطاقة) ؛ وقد تُحدث الخطوة الأولى خللاً أكبر في نظام الطاقة بالجسم عندما يطلب من أحد المرضى استدعاء الحادثة من الذاكرة المصابة وهذا يعني زيادة الآلام لا التخلص منها ؛ وقد يزيد هذا من المشكلة ويحدث هذا في مرات عديدة .

فلو تم مراعاة الخطوة (٢) في الاعتبار بدلاً من الخطوة الأولى فربما كان الألم أقل نسبياً ومن الممكن أن يتم تصحيح الخلل بنظام الطاقة (بالربت بأماكن معينة) ؛ وبذلك تَحُلّ السكينة ويتم التخلص من المشاعر السلبية وربما يتم الشفاء سريعاً ؛ لأن العلاج يعمل على السبب الرئيس للمرض ؛ وهذا ما يحدث تكراراً و مراراً مع تقنية الحرية النفسية .

عودة إلى بيان الاكتشاف :

والآن فلنعود مرة أخرى إلى بيان الاكتشاف ؛ لاحظ أن كل هذا يندرج ضمن معنى هذا البيان ؛ إذ يعود بالسبب في المشاعر السلبية إلى خلل في نظام الطاقة بالجسم .

وهذا يعني أن المخاوف والفوبيا ومشاعر الإحباط والحزن والقلق والاكتئاب و تذكر الحوادث الصدمية ومشاعر الانزعاج والإحساس بالذنب والاعتقادات المقيدة التي قد تصيب لاعبي الرياضة ورجال الأعمال وأصحاب المهن الفنية .

هذه القائمة الشاملة تقريباً لجميع الانفعالات التي نمر بها. أو جميع المشاعر السلبية هي نتيجة لسبب واحد وهو الخلل الكهربي "ززززززززززز" في الجسم ويعني هذا أيضاً أنه قد تظهر جميعها بصورة متشابهة .

وبذلك فان مشاعر الحزن مثلاً نتجت عن نفس السبب الذي ينتج عنه ظهور مشاعر الصدمة ، والإحساس بالذنب، والمخاوف المرضية، ومشاعر الخوف التي يعاني منها لاعب كرة القدم الذي يتعرض لإصابة نتيجة احتكاك عنيف. ولهذا تستخدم الطريقة على وجه عام مع كل هذه المشاكل . وتفيد فكرة السبب الواحد أيضاً أن المختصين بالصحة العقلية قد اعتادوا على مواجهة تفسيرات ليست لها نهاية عن أنواع من المشاعر لا تعد ولا تحصى تتعلق بمرضاهم . وتبسيطاً للأمر هناك سبب واحد وراء كل هذه المشاكل وهو الخلل في الطاقة .

هل بإمكانك تشخيص الخلل في الطاقة ؟

نعم من الممكن أن تيم تشخيص الخلل في الطاقة باستخدام اختبار عضلي تشخيصي فريد فأي واحد لديه الكفاءة في هذه التقنية يستطيع أن يتعرف على مسار الطاقة المصاب بالخلل ، ثم يحدد بعد ذلك النقاط التي يتم الرّبت عليها وهذا هو محتوى النظرية . ولكن عليك أن تعرف أن هذه الاختبارات العضلية تحتاج إلى قسط كبير من الممارسة ؛ والقليل من المختصين يحل على الدرجة المطلوبة من الكفاءة .

وهناك وسيلة أخرى عوضاً عن هذا التشخيص ؛ فإذا لم تكن واثقاً من نجاح عملية التشخيص حتى من تقنية الحرية النفسية (EFT) ؛ فقد وضعت تقنية الحرية النفسية وسيلة فعالة بديلة عن عملية التشخيص . و يعني هذا أن القدرة على التشخيص ليست هامة ، وسوف يحتاج المعالجين المتخصصين إلى التشخيص عن طريق الاختبار العضلي وخاصة من يتعاملون مباشرة مع المرضى إلى مثل هذه الخطوات الإضافية. وهكذا يظهر الدور المذهل لأسلوب "العلاج بنسبة ١٠٠%" بديلاً يسدّ الاحتياج. فالتشخيص ليس ضرورياً في معظم الحالات ومع معظم المرضى.

مفهوم العلاج بنسبة ١٠٠% The 100% overhaul concept

لاستيعاب كيفية عمل هذه التقنية تعالوا نعود إلى مثالنا السابق ألا وهو جهاز التليفزيون. فافتراض أن الصورة في جهاز التليفزيون مشوشة، هناك خلل "زززززز" بداخله، وتريد إصلاحه. و الآن افترض جدلاً أن من يقوم على تصليح جهازك ليس لديه الأدوات التي تمكنه من تشخيص الخلل . لن يستطيع هذا الشخص إخبارك إذا ماكنت تريد شيئاً كبيراً مثل أنبوب الصورة، أو شيئاً أصغر مثل المكثف. فكيف له يتسنى له إذن إصلاح الجهاز؟

هاهنا ستجد الإجابة: فلكي يصلح جهازك سيقوم بتغير جميع القطع التي بداخله – تماماً كما يقوم الميكانيكي بتغير محرك السيارة بمكينة جديدة. فيركب بدلا عنها أنبوب عرض الصورة والمقاومات وجميع الأسلاك والمكثف ...الخ هل بالغ في مهمته قليلاً ؟ بالتأكيد ! ولكن السؤال الأهم : هل هو على وشك حل المشكلة ؟ ومرة أخرى نعم فمن الناحية الواقعية طالما أنه يقوم بتغيير كل جزء فطريقته الغريبة هذه ستنال النجاح ١٠٠%.

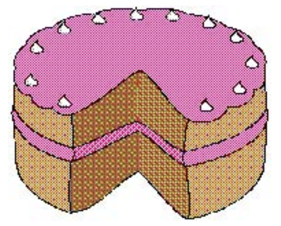
بالطبع لن يجدي الإصلاح إذا ما تواجد التليفزيون في منطقة ضعيفة الإرسال التلفزيوني. ولكن ليست هذه غالباً المشكلة ؛ وعلى نظير هذا يتعرض بعض الأشخاص (بنسبة أقل من٥%) إلى مقاومة في تصحيح الخلل في طاقة أجسامهم ؛ وذلك يرجع إلى بعض المواد الملوثة لطاقة الجسم التي تكون عائقاً لنجاح التقنية و سوف نفصل في هذا بعد قليل.

تتضمن الوصفة الأساسية لتقنية الحرية النفسية (EFT) أسلوب العلاج بنسبة ١٠٠% وهو الوسيلة التي تغني عن التشخيص ؛ لأننا كما ذكرنا عندما نقوم بتغير جميع القطع والأجزاء ؛

فنحن نقوم بالوصفة الأساسية التي يتم من خلالها إجراءات الربت حتى يتسنى معالجة نظام الطاقة عن كاملة .

وبهذا تظهر ميزة هذه الطريقة في تقويم الخلل في الطاقة ،"ززززززز" حتى دون القدرة على التشخيص .وكل ما هناك من فرق بين إصلاح الخلل في نظام الطاقة في جهاز التلفزيون، والخلل في نظام الطاقة في أجسامنا ؛ أن هذا الأخير لا يستغرق سوى بضع دقائق لا بضعة أيام ؛ لذا فهي طريقة عملية جداً.
ويتطلب مفهوم العلاج بنسبة ١٠٠% الربت على نقاط العديد من مسارات الطاقة دون معرفة أي المسارات يوجد به الخلل . وفي هذه الحالة ربما أنك تبالغ في عملية الربت وأحياناً تربت على مسارات الطاقة السليمة. وربما تتساءل عما إذا كان هذا قد يتسبب في حدوث أي أضرار. والإجابة هي لا. فالزيادة في عملية الربت التي تتطلبها تقنية الحرية النفسية (EFT) تماماً مثلها مثل الزيادة في تغيير أجزاء جهاز التلفزيون ليس هناك أي أضرار ، وربما ستتوصل إلى إصلاح الخلل .

موجز ما ذكرنا حتى اللحظة :
- لمحة تاريخية عن العلاج بمسارات الطاقة و بعض القواعد الأساسية وعرض ماهو متوقع. وقد تطرقنا إلى الجانب العلمي وراء هذه التقنية ، وخرجنا بهذا : "يرجع السبب في المشاعر السلبية في الجسم إلى خلل بنظام الطاقة في الجسم" يعتبر هذا بمثابة اكتشاف جديد ويتطلب التفكير خارج أسوار الطب النفسي التقليدي حتى يثمر نتائجه المرجوة.
- تعلمنا أيضاً أن تشخيص الخلل في الطاقة هام ؛ لكنه غير ضروري ومن الممكن الإستغناء عنه ،باللجوء إلى مفهوم العلاج بنسبة ١٠٠%.
ويتطلب مفهوم العلاج بنسبة ١٠٠% حفظ تسلسل التقنية وأدائها تلقائياً. وهذا التسلسل هو لب تقنية الحرية النفسية (EFT) وتسمى "الوصفة الأساسية". إنها أداتك الأولية و"صاحبك المفضل" في سبيلك إلى التحرر من المشاعر السلبية.
الآن وقد حظيت بالمعلومات اللازمة لتفهم ، و تقدر هذه التقنية الرائعة . سوف نوافيك الآن بشرح خطوات التقنية بالتفصيل .



الوصفة الأساسية The Basic Recipe
كأنك تصنع الكيك Like Baking a Cake
هدفنا الأساسي من هذا المقرر تمكينك من استخدام الوصفة بسهولة حتى يتسنى لك التمتع بمساحة أكبر من الحرية النفسية. وأطلق عليها هنا " الوصفة الأساسية " وقد خصصت لها الصفحات التالية :
فالوصفة : تعني أن هناك مكونات ومقادير معينة تضاف بنسق معين ؛ فلو أنك تقوم بصنع "الكيك " مثلا فعليك أن تستعمل السكر بدلاً من الورق، وبالطبع سوف تضع السكر قبل أن تضع العجين في الفرن. و إلا لن يخرج الناتج النهائي " كيكاً ".
لا يختلف الأمر كثيراً في الوصفة الأساسية ؛إذ يجب وضع المكونات بالضبط كما في الوصفة ، وبنفس النسق الذي قُدمت به ، وإلا فلن تثمر النتائج ؛ ورغم إنني سأتناول الموضوع بشئ من
الإسهاب حتى أفصّل الأمر، إلا أن "الوصفة الأساسية" تتميز بالبساطة ، وتتحلى بسهولة الأداء فبمجرد حفظك خطوات الأداء ، يمكنك القيام بها في دقيقة واحدة.سوف تأخذ منك بعض التدريب لا شك لكنك سرعان ما تعتادها بعد عدة محاولات، وستصطحب معك "كيك الحرية النفسية" إلى سرير نومك ثم تصل بعد ذلك إلى درجة الكفاءة في تقنية الحرية النفسية (EFT) وتحظى بنتائجها الرائعة.
واعلم أنه يوجد اختصارات لتقنية الحرية النفسية، وأنا سوف اشرح هنا الوصفة الأساسية كاملة لأنها الأساس الذي شُيّدت عليه تقنية الحرية النفسية (EFT) وإن كان بعض المختصين يفضل اتباع الطرق المختصرة حتى يوفر الوقت الزائد الذي قد يصل إلى نصف الوقت على الأقل .

مكونات الوصفة الأساسية :
تتكون الوصفة الأساسية من أربع مكونات يعتبراثنان منها أساسيان. المكونات هي :

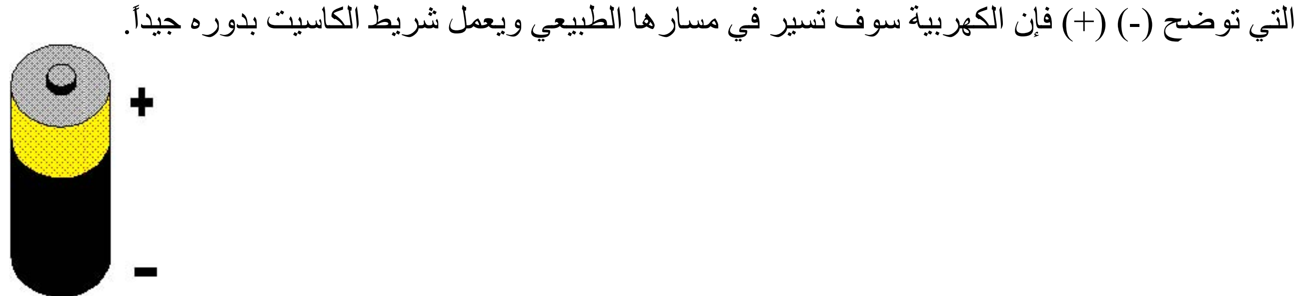
١- وضع الاعداد The Setup
٢- نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence
٣- الجاموت The 9 Gamut Procedure
٤- نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى) The Sequence

مكونات الوصفة الأساسية : ١- وضع الاعداد The Setup

تطبيق الوصفة الأساسية أشبه ما يكون بلعبة " البولنج " ففي لعبة "البولنج"، هناك الآلة التي تضع القنينات وتضبطها في نهاية الممر وبمجرد اعداد وضع القنينات، كل ما عليك عمله هو دحرجة الكرة في الممر تجاه القنينات، وعلى نفس المنوال تتضمن الوصفة الأساسية بداية نظامية لإعداد جهاز الطاقة بجسمك تماماً كاعداد قنينات البولنج. وهذه البداية (تسمى بوضع الاعداد) وهي مهمة وحيوية للعملية ككل ؛ إذ أنها تُعِدّ جهاز الطاقة بالجسم حتى تؤتي بقية خطوات الوصفة الأساسية ثمارها بفاعلية .

بالطبع ليس جهاز الطاقة بالجسم مساوٍ تماماً لقنينات البولنج فهو يحتوي على دائرة كهربية خفيفة . وإنما طرحت مثال لعبة البولنج كي أوضح لك أهمية وضع الاعداد ، والحاجة إلى التأكد من اعداد جهاز الطاقة قبل أي محاولة لإزالة مابه من خلل . فربما كان هناك عقبة تقف عائقاً في جهاز الطاقة بالجسم يحول دون فاعلية عملية الربت التي تهدف إلى اعداد جهاز الطاقة ؛ فلا بد من إزالتها عن طريق وضع الاعداد حتى تثمر الوصفة الأساسية .

سوف اشرح عزيزي القارئ بطريقة علمية هذا العائق الكهربائي ؛ فهو انعكاس في كهربة جهاز الطاقة بالجسم وهو ليس الخلل الذي يحدث بجهاز الطاقة ويتسبب في المشاعر السلبية. وهناك مثال مشابه يجول بخاطري في هذا الشأن ؛ فلتتذكر أداة ألكترونية كشريط الكاسيت من حيث احتياجها للبطاريات الكهربية حتى تعمل ؛ وبالأهمية نفسها يجب أن توضع هذه البطاريات في الوضع المناسب. فلقد لاحظت بالتأكيد أن البطاريات قد يظهر عليها (-) ، (+) هذه الإشارات توضح قطبيها. فحين تضع البطارية في وضعها المناسب وفق الإشارات التي توضح (-) (+) فإن الكهربية سوف تسير في مسارها الطبيعي ويعمل شريط الكاسيت بدوره جيداً.



ولكن ماذا يحدث لو أنك وضعت البطاريات في الوضع المعاكس ؟

بالتأكيد لن يعمل شريط الكاسيت فسيظل كما لو كانت البطاريات لم توضع بعد. وهذا ما يحدث بالضبط عندما يحدث انعكاس للقطبية في جهاز الطاقة لديك. إنه كما لو كانت "البطاريات" في جهاز الطاقة في الجسم وضعت على عكس وضعها، ولا أعني هنا توقف جهاز الطاقة بالجسم، وإلا مات الشخص ولكن ما أعنيه أن هذا الانعكاس سوف يعيق تقدمك في بعض المجالات.

وهذا الانعكاس يسمى بتسمية علمية هي : "الانعكاس النفسي"، وهو اكتشاف مذهل واسع التطبيق في كثير من المجالات الصحية وتحسين أداء الفرد. ويرجع إليه السبب في أن بعض الأمراض التي تعتبر مزمنة وقليلا ما تستجيب للعلاج التقليدي. وهو السبب أيضا وراء عدم قدرة البعض على التخلص من الوزن الزائد بأجسامهم، وعدم القدرة على ترك أنواع الإدمان المختلفة. وهو السبب الحقيقي وراء محاولات إيذاء النفس و هدر الانجازات الذاتية Self sabotage.

ما نهدف إليه الآن هو معرفة المعلومات الأساسية عن الانعكاس النفسي، وما يتعلق منها بتقنية الحرية النفسية (EFT) وأهم ما في هذا كيفية تصحيحه :

يحدث الانعكاس النفسي غالباً نتيجة التفكير السلبي في العقل الباطن ، ويعمل ضد مصلحة الشخص، ويكون بعيداً عن الإدراك. وقد يكون موجوداً فعلاً مما يعيق العلاج بالحرية النفسية (EFT) ويحدث ذلك بنسبة ٤٠% من الحالات. وقد يصيب بعض الناس بنسبة بسيطة جداً (وهذا نادر الحدوث) وقد يصاب به آخرون معظم أوقاتهم (وهذا نادر الحدوث أيضاً) فالغالبية العظمى من الناس تقع مابين هاذين الطرفين. وهو لا يشعرك بأية أعراض لذا فلن تستطيع التعرف عليه إذا ما أصابك.

وقد يصيب أكثر الناس إيجابية حتى المقربين ممن حولك. و إذا ما كانت هناك إصابة منه بالفعل تتوقف كل عملية للشفاء، بما في ذلك تقنية الحرية النفسية(EFT) يا له من تأثير خطير.
لذا لابد أن نقوم بتصحيح الانعكاس النفسي إذا أردنا أن تنجح الوصفة الأساسية. ويتضمن مفهوم العلاج بنسبة ١٠٠% تصحيح الانعكاس النفسي إن كان موجوداً يستغرق ذلك من ٨ إلى ١٠ ثوان، وليس هناك ضررٌ إن لم يكن موجوداً .أما إذا كان موجوداً بالفعل فإنك بذلك تكون قد تخلصت من عقبة كبيرة تحول دون شفاؤك. وقد تطرقنا إلى هذا من قبل .

وهنا نشرح عملية وضع الاعداد :

فهناك خطوتان لذلك :

١- ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات .
٢- وفي الوقت نفسه تدليك "نقطة الألم"، أو تربيت نقطة "ضربة الكارتيه" وسيتم شرح ذلك فيما بعد .

عبارات الإثبات The Affirmation

لما كان السبب وراء الانعكاس النفسي هو التفكير السلبي فليس من العجيب أن تكون الوسيلة لتقويم هذا الخلل هي ذكر عبارات إيجابية تهدف إلى إزالتها. وهذا هو حلّ الموضوع ببساطة .
(رغم إنني أعاني من ....، إلا إنني أقبَل نفسي تماماً وبعمق) .
فحيث يوضع مكان النقط تُذكر المشكلة التي تود التخلص منها. ونطرح هنا بعض الأمثلة.

- رغم إنني أعاني من الخوف من التحدث على الملأ ، إلا أنني أقبَل نفسي تماماً وبعمق .
- رغم إنني أعاني من هذا الصداع، إلا أنني أقبَل نفسي تماماً وبعمق .
- رغم إنني أعاني من هذا السخط على والدي ، إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق .
- رغم إنني أعاني من هذه الذكرى المؤلمة ، إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق .
- رغم إنني أعاني من هذا الألم في رقبتي ، إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق .
- رغم إنني أعاني من هذه الكوابيس الليلة ، إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق .
- رغم إنني أعاني من التدخين ، إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق .
- رغم إنني أعاني من هذا الخوف من الثعابين ، إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق .
- رغم إنني أعاني من هذا الاكتئاب ، إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق .

هذه بالطبع قائمة جزئية ، إذ أن المشكلات التي يمكن معالجتها بتقنية الحرية النفسية (EFT) لانهائية .

- " أقبل نفسي رغم إنني أعاني من هذا......"
- " رغم إنني أعاني من هذا......، إلا أنني أحب نفسي و أحترمها كثيراً"
- " أحب نفسي وأقبلها رغم أنني أعاني من هذا..........................." وهكذا .

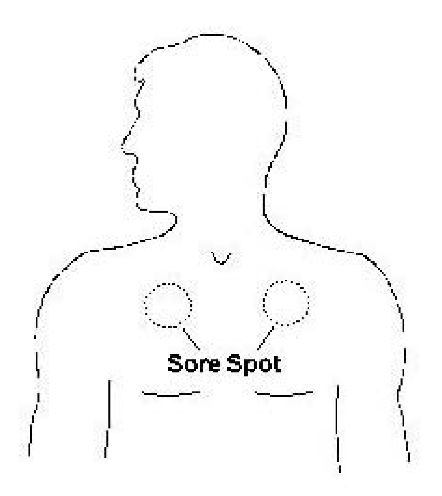
تعتبر كل هذه الإثباتات صحيحة لأنها تتضمن نفس المحتوى العام. وهو الاعتراف بوجود المشكلة وخلق قبول نفسي بالرغم من وجودها . وهذا ضروري حتى يؤدي الإثبات فاعليته. يمكنك أن تستخدم صيغ أخرى من الإثباتات ؛ وإن كنت أنصح بالإثبات المقترح إذ أنه سهل التذكر، كما أنه قد أثمر عن نتائج طيبة .

نقاط مهمة عن عبارات الإثبات :

- لا يهم إن كنت تعتقد أوتؤمن في العبارات التي ترددها أو لا ،كل ما عليك ترديدها كي تحصل على النتائج.
- من الأفضل ترديدها بحماس وإحساس، رغم أن مجرد ترديدها سيثمر عن النتائج المرجوة.
- الأولى ترديدها بصوت عال، ولكن إن كان هناك ما يمنع ذلك من مواقف اجتماعية فلا يهم أن تهمس بها؛ فسوف تكون فعّالة أيضاً.
- حتى يأتي ترديد عبارات الإثبات بالنتيجة المرجوة يتطلب وضع الاعداد التدليك الفوري على " نقطة الألم " أو " نقطة ضربة الكارتيه " كما سيتم شرح ذلك فيما بعد.

نقطة الألم The Sore Spot

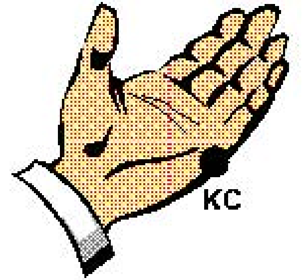
هناك نقطتان من نقاط الألم ولا يهم أية واحدة منهن تستخدم وهما يقعان في أعلى الصدر ناحية اليمين واليسار ويمكنك إيجادهم كما يلي:



ضع يدك على قاعدة الرقبة حيث يمكن للرجل أن يربط "الكرافات" حرك يديك في هذه المنطقة وسوف تجد عظام على شكل U في أعلى عظام القص. من هذه النقطة أنزل بيدك حوالي (٧) سم إلى أسفل ناحية الصرة، ثم مقدار (٧) سم ناحية اليمين أو الشمال.
يدك الآن تبدو إما في الجزء الأعلى الأيمن من صدرك، أو الأعلى الأيسر. لو أنك حركت يدك ضغطاً (بنصف قطر قدره ٥سم سوف تجد "نقطة الألم".هذه النقطة التي تحتاج إلى تدليك بينما تردد الإثباتات.
هذه النقطة هي نقطة الألم فعند الضغط عليها بقوة ستجد أنه هناك احتقان ليمفاوي بها، وعند التدليك فإنك بذلك تصرف هذا الإحتقان. لحسن الحظ أنه بعد عدة مرات من تكرار العملية سوف يذهب الألم. وتستطيع بعد ذلك أن تجري عملية التدليك بارتياح. ولا أعني بهذا المبالغة في التدليك حينما تشعر بالألم . ليس المطلوب من تدليك نقطة الألم هو شعورك بالألم الشديد ؛بل أن تشعر بألم خفيف محتمل، لا يتسبب في إحساسك بعدم الراحة. فإن شعرت بعدم الراحة خفف الضغط عليه قليلاً. أما إذا كان هناك مانع من التدليك في هذه المنطقة كأن تكون هناك عملية جراحية سابقة أو أي سبب طبي آخر، فانتقل للمنطقة المناظرة لها. فكلا الجانبين يأتي بفاعليته. وعلى أية حال إذا ما كنت غير متأكد استشر المعالج قبل أن تستأنف التدليك، أو قم بالربت على "نقطة ضربة الكارتية" بدلا عن هذه النقطة.

نقطة ضربة الكارتية The Karate Chop Point

تقع "النقطة ضربة الكارتية" في منتصف يدك على الجزء الخارجي من كلا اليدين، بين المعصم وبين قاعدة إصبع الخنصر، التي يمكن أن تستخدمها لضربة الكاراتيه.



فإنك تستطيع بدلاً من تدليك نقطة الألم أن تجري الربت بقوة على نقطة ضربة الكارتيه بأطراف أصابع السبابة والوسطى من اليد الأخرى وإذا كنت تستطيع استخدام نقطة ضربة الكاراتية لكلا اليدين فإنه من الأنسب أن تستخدم نقطة ضربة الكارتية لليد غير المستعملة وتجري الإحتكاك
باليد المستعملة. فلو أنك أيمن مثلاً، يمكنك استعمال نقطة ضربة الكارتية لليد اليسرى، على أن تجري عملية الربت باليد اليمنى.

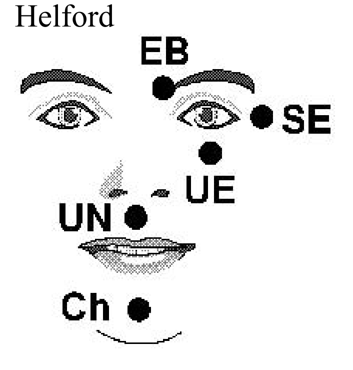
أيهما الأفضل استخدام "نقطة الألم "أو نقطة ضربة الكارتية ؟

بعد سنوات من الخبرة بالطريقتين ،تبين لي أن تدليك نقطة الألم يزيد قليلاً من ناحية الفاعلية عن استخدام نقطة الكارتيه . هي ليست فاعلية مغيرة لمسار العملية .
لأهمية وضع الاعداد حتى تؤدي الوصفة الأساسية هدفها المنشود، أنصحك باستخدام "نقطة الألم " لا "نقطة ضربة الكارتيه" . فهي ترجح كفة الميزان لصالحك ورغم هذا فإن "نقطة ضربة الكارتيه" من شأنها أيضاً أن تزيل أي عقبة في جهاز الطاقة في معظم الحالات، فاستخدمها إذا ما كان هناك ما يمنع استخدام نقطة الألم .

خطوات التنفيذ Stepping Through It
الآن بعد معرفة الخطوات لوضع الاعداد يسهل عليك الأداء. ضع الكلمة أو العبارة التي تملأ مكان النقط في جملة الإثبات، ثم كرر جملة الإثبات ببساطة، وبحماس (٣) مرات بينما تحك "نقطة الألم" أو تربت على "نقطة ضربة الكارتيه"
ستتمكن بعد أداء عدة تدريبات من القيام بوضع الاعداد في(٨ ثوان) أو أقل . والآن بعد أن أحسنت أداء وضع الاعداد، فأنت مستعد لثاني مكونات الوصفة الأساسية ألا وهو التتابع.

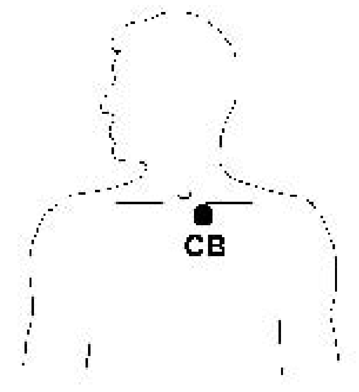
مكونات الوصفة الأساسية : ٢-نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence
نقاط التسلسل الرئيسية عملية بسيطة من حيث المفهوم. وهي عبارة عن الربت على غالبية مسارات الطاقة بالجسم، وعن طريقها يتم معالجة الخلل في جهاز الطاقة في الجسم (ززززززز) .
وقبل أن أبدأ شرح هذه النقاط تحتاج إلى بعض النصائح لتشذيب معلوماتك عن كيفية إتمام عملية الربت.
بعض النصائح المهمة:
- يمكنك الربت بأي من يديك لكنه من الأفضل إجراء ذلك باليد المعتاد استعمالها (فمثلاً اليد اليمنى إذا كنت أيمن اليد) .
- استعمل أطراف الأصابع السبابة والوسطى ؛ فهذا يسمح بتغطية منطقة أوسع عما إذا استخدمت إصبعاً واحداً كما يسمح بإحكام الربت على نقاط الطاقة بالجسم بسهولة.
- قم بالربت بصلابة ولكن دون شدة بحيث لا تؤذي نفسك أو تتسبب في إحداث خدوش.
- عدد مرات الربت هو(٧) مرات تقريباً على كل نقطة. وأقول لك تقريباً إذ أنك حين تقوم بالربت سوف تردد "عبارة التذكير" (سنوفي هذا الأمر شرحاً فيما بعد)، وربما من الصعب العد في الوقت نفسه ؛ فلو بلغ عدد مرات الربت أقل من (٧) بالقليل، أو زاد بقليل (من ٥ إلى ٩) فذلك كاف.
- تقع معظم نقاط الطاقة على جانبي الجسم ؛ فلا يهم على أي الجانبين تربت، وإذا قمت بالربت على أحد الجانبين فلا مانع مم من الانتقال إلى لجانب الآخر أثناء التتابع. فمثلاً : لك أن تقوم بالربت تحت العين اليمنى ثم تربت بعد ذلك تحت الذراع الأيسر أثناء القيام بالتقنية.

نقاط الطاقة The Points
لكل مسار من مسارات الطاقة نقطتا نهاية ولأداء الوصفة الأساسية، تحتاج الربت على واحدة من هذه النقاط كي تحقق الاتزان وتُـقَـوِّمَ أيَّ خلل .
نقاط النهاية هذه قريبة من سطح الجسم ؛ لذا فهي سهلة التوصيل إذا ما قورنت بالنقاط الأخرى الموجودة على مسارات الطاقة في مواقع غائرة .
وتوضح التعليمات التالية كيفية تحديد نقاط الطاقة بنهاية مسارات الطاقة ؛، لأهمية ذلك لأداء الوصفة الأساسية. ثم نقوم بالربت عليها وهو ما يتم في عملية الربت على نقاط التسلسل الرئيسة :



- عند بداية الحاجب وعلى التوازي مع جانب الأنف إلى أعلى تقع هذه النقطة وتعرف بنقطة الحاجب (EyeBrow EB).
- تقع نقطة جانب العين على عظام تجويف العين، من الجهة الخارجية(Side of the Eye SE).
- نقطة تحت العين: تقع هذه النقطة على عظام تجويف العين، تحت العين حوالي (٢,٥) سم أسفل الجفن (Under the Eye UE).
- نقطة تحت الأنف : وهي في المنطقة الصغيرة تحت قاعدة الأنف وأعلى الشفة العليا (Under the Nose UN).
- نقطة الذقن : في منتصف المسافة بين الشفة السفلي ونقطة الذقن - وهي ليست على نقطة الذقن تماماً ولكن عرفت بهذا الإسم حتى تسهل معرفتها - (Chin Ch).

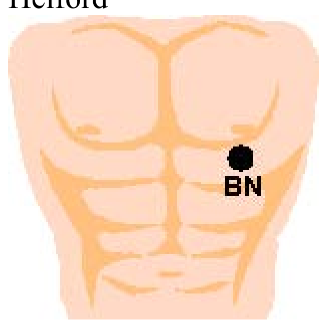
نقطتي الترقوة : هي نقطة ملتقى القفص مع الترقوة مع الضلع الأول في الصدر. وحتى تتمكن من تحديد موقعها، ضع السبابة على عظم الرقة المتخذ شكل U، أعلى منطقة الصدر (حيث يربط الرجل عقدة الكرافات). من قاعدة العظمة المتخذ شكل U ، حرك إصبع السبابة لأسفل بمقدار (٢,٥) سم، ثم حرك إصبعك جهة اليمين وجهة اليسار بمقدار (٢,٥) سم. هذه النقطة تسمى نقطة الترقوة، ورغم أنها ليست على الترقوة مباشرة إلا أنها سميت كذلك تسهيلاً للأمر (CollarBone CB) .



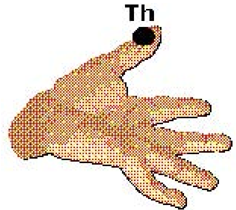
- تحت الذراع : تقع على جانب الجسم موازية لحلمة الصدر على مسافة (١٠) سم من تحت الذراع. وتسمى هذه النقطة تحت الذراع (Under the Arm UA).



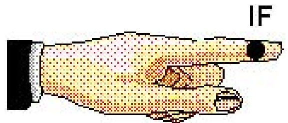
- تحت الثدي: وهي بالنسبة للرجال على مسافة (٢,٥) سم تحت الحلمة ، وبالنسبة للسيدات حيث تلتقي طبقة الجلد الخارجية للثدي مع عظام الصدر. وتعرف هذه النقطة باسم تحت الثدي (Below Nipple BN).



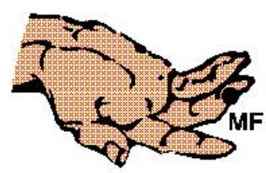
- نقطة إصبع الإبهام : وتقع على الجانب الخارجي لإصبع الإبهام حيث قاعدة إظفر إصبع الإبهام و تسمى هذه النقطة نقطة إصبع الإبهام (Thumb Th).



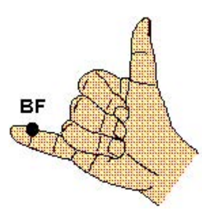
- على جانب إصبع السبابة (الجانب المواجه للإبهام) على قاعدة الإظفر ، وتسمى هذه النقطة نقطة السبابة (Index Finger IF).



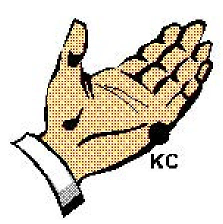
- على جانب إصبع الوسطى (في الجهة القريبة من إصبع الإبهام) على قاعدة الإظفر. وتسمى هذه النقطة نقطة الإصبع الوسطى (Middle Finger MF).



- على الجانب الداخلي من إصبع الخنصر (في الجانب القريب من إصبع الإبهام) على قاعدة الإظفر. وتسمى هذه النقطة نقطة الإصبع الخنصر (Baby Finger BF).



- النقطة الأخيرة هي نقطة ضربة الكارتيه، التي تم شرحها في الحديث عن وضع الاعداد. وهي تقع على الجانب الخارجي بين قمة المعصم وقاعدة الإصبع الصغير. وتسمى نقطة ضربة الكارتيه (Karate Chop KC) .



لاحظ أن نقاط الطاقة هذه تتدرج من أعلى الجسم إلى أسفل . و ربما يسهل ذلك من حفظها بالذاكرة فبمجرد عدة مرات من أدائها ستصبح قريبة منك للأبد.

مكونات الوصفة الأساسية : ٣-الجاموت The 9 Gamut Procedure

تعتبر خطوات الجاموت من أكثر الملامح سحراً في طريقة علاج مجال الطاقة (EFT) حيث تعمل على تنسيق عمل الذهن عن طريق بعض حركات العين والدندنة والعدّ . فعن طريق أعصاب معينة يتم إثارة العقل بحركة العين ؛ فيتم تنبيه الجزء الأيمن من المخ (المسئول عن الإبداع) عن طريق الدندنة أما الجزء الأيسر (المسئول عن العمليات الحسابية) فيتم تنبيه عن طريق العَدّ.

تستغرق خطوات الجاموت (١٠) ثواني من الوقت في حيث يتم أداء (٩) حركات "منبهاتٍ للعقل"، وذلك بالربت على نقطة الطاقة بالجسم ، ألا وهي نقطة الجاموت.

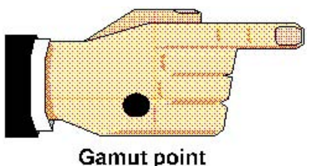
لقد تم اكتشاف هذ العملية بعد سنوات من الخبرة التي بينت أن خطوات الجاموت سوف تضيف نتائج أفضل لتقنية الحرية النفسية (EFT) و تقربك من التحرر من المشاعر السلبية.

وعندما نضع عملية الجاموت في وسط نقاط التسلسل الرئيسة ؛ تكون لدينا تقنية قوية وفعّالة. ولكي تتذكرها يمكن أن تتصورها ساندويتشاً . فوضع الاعداد هو عملية تحضير الساندويتش و شريحة الخبز العلوية والسفلية هما نقاط التسلسل الرئيسة ، والحشو بين شريحتي الخبز هو الجاموت.

" الساندويتش المحشو"

وضع الاعداد The Setup
نقاط التسلسل الرئيسة (شريحة الخبز)
الجاموت (الحشو)
نقاط التسلسل الرئيسية (شريحة الخبز مرة أخرى)

لكي تتمكن من القيام بخطوات الجاموت، عليك أولاً تحديد نقطة الجاموت ؛ وهي على ظهر كلتا اليدين، على مسافة ١سم خلف نقطة منتصف اليد ، بين مفصل القاعدة لإصبع الخنصر و إصبع البنصر. فلو تخيلت أنك ترسم خطاً وهمياً يصل ما بين مفصل قاعدة إصبع الخنصر، و مفصل قاعدة إصبع البنصر، هذا الخط هو قاعدة مثلث متساوي الأضلاع تقع رأسه في اتجاه المعصم ، فستكون رأس هذا المثلث هي نقطة الطاقة المعروفة بنقطة الجاموت. ثم تبدأ بعد ذلك في أداء (٩) حركات.



حركات الجاموت أثناء الربت على نقطة الجاموت:

١- إغماض العينين Eyes closed.
٢- فتح العينين Eyes open.
٣- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليمين مع ثبات الرأس .
Eyes hard down right while holding the head steady
٤- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليسار مع ثبات الرأس.
Eyes hard down left while holding the head steady

٥- حرك عينيك كما لو كانت تتحرك في دائرة ساعة مركزها الأنف ، ماراً بجميع أرقام الساعة.
Roll eyes in a circle as though your nose was at the center of a clock and you were trying to see all the numbers in order

٦- حرك عينيك بنفس الطريقة المذكورة في البند (٥) السابق مع انعكاس اتجاه الدوران.
Same as # 5 only revers the direction in which you roll your eyes

٧- دندن مدة ثانيتين بلحن Hum 2 seconds of a song.
٨- عُدّ بسرعة من واحد إلى خمسة Count rapidly from 1 to 5 .
٩- دندن مرة أخرى بلحن Hum 2 seconds of a song again .

لاحظ أن هذه الخطوات التسع قد عُرِضَت بنظام معين وإني لأقترح أن تحفظها بنفس النظام الذي عرضت به. ويمكنك تغير الخطوات مادمت ستؤدي التسع خطوات كاملة، مع القيام بالخطوات(
٧، ٨،٩) على هيئة وحدة متكاملة . أي الدندنة بلحن ثم العَدّ، ثم الدندنة بلحن مرة أخرى، وهكذا على هذا النسق.

مكونات الوصفة الأساسية : ٤-نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى) :

الخطوة الرابعة والأخيرة من مكونات الوصفة الأساسية، وكما ذكرنا سابقاً . هي إعادة الرحلة نفسها خلال نقاط التسلسل الرئيسة .

العبارة التذكيرية The Reminder Phrase

باعتياد أداء الوصف الأساسية ستتخذها صديقاً دائماً لك. ويمكن تطبيقها على عدد لا نهائي من الانفعالات والمشاكل العضوية ، وستثمر بالتخلص من كل هذا والتحرر منه. وإن كان هناك ثمة شيء آخر يحتاج إلى التطوير قبل أن نشرع في أداء الوصفة الأساسية للتخلص من المشكلة بعينها. إنها العبارة التذكيرية. فعندما يمرر لاعب
كرة السلة لابد أن يحدد إلى من يمررها. فهو لا يرميها عشوائياً في الهواء متمنياً أن يلتقطها أحد زملائه اللاعبين. وكذلك الوصفة الأساسية تحتاج منا إلى معرفة الهدف والمشكلة المحددة. وإلا كانت الرماية دون هدف وعديمة الأثر. فأنت تطبق الوصفة الأساسية على مشكلة معينة تريد التخلص منها. وهنا ما يوضح لك إلى أيِّ مشكلة تُصَوّب .

تذكر بيان الاكتشاف الذي يصرح بأن :

" سبب في جميع المشاعر السلبية هو خلل في النظام الطاقة الجسم " .

تحدث المشاعر السلبية لأنك تعرضت لتفكير أو ظروف كان من شأنها أن سبّبت خللاً في نظام الطاقة في الجسم. وإلا لكان أداؤك طبيعياً. فمخاوف شخص ما مثلاً، ليست حاضرة أثناء قراءته طرائف في جريدة " (ولهذا فهو لا يشعر في المشكلة) بل يشعر بالمشكلة حين يفكر فيها. ثم يظهر الخلل في الطاقة التي يمكن تَقْويمها عن طريق تطبيق الوصفة الأساسية. فدون استحضار المشكلة وظهور أثر الخلل في الطاقة لا يمكن للوصفة الأساسية أن تثمر عن شيء. واستدعاء المشكلة أمر سهل. كل ما عليك هو التفكير فيها أثناء أدائك للوصفة الأساسية. وقد تجد من الصعوبة التفكير في المشكلة أثناء قيامك بالعد، أو الدندنة أو الربت.....الخ. ولهذا السبب أقدم لك العبارة التذكيرية التي تذكرك بالمشكلة عند أدائك للوصفة .

والعبارة التذكيرية هي مجرد جملة أو كلمة تصف المشكلة ترددها بصوت عالي في كل مرة تربت فيها على إحدى نقاط الطاقة عند أداء نقاط التسلسل الرئيسة. وبهذا تعمل دائماً على تذكير نفسك بالمشكلة التي تهدف إلى حلها. فمثلاً العبارة التذكيرية هي مطابقة تماماً لعبارة الإثبات التي رددتها أثناء وضع الاعداد. فمثلاً ، لو أن مشكلتك التي كنت تهدف إليها في وضع الاعداد هي الخوف من التحدث على الملأ :

رغم أنني لدي الخوف من التحدث على الملأ، إلا أنني أَقْبَل نفسي تماماً وبعمق.

وبهذا تصبح الكلمات التي تحتها خط الخوف من التحدث على الملأ هي العبارة التذكيرية المناسبة.

الجولات التكميلية لضبط العملية Subsequent Round Adjustments

لنفترض أننا نؤدي الوصفة الأساسية لمشكلة ما (الخوف، الصداع، السخط، الخ) أحياناً ما تنقشع المشكلة ببساطة بعد جولة واحدة، في حين أنه يحدث في بعض الأحيان أن يكون التخلص
من المشكلة جزئياً. فحينما لا تنال إلا شفاءً جزئياً، فإنك في هذا الحالة محتاج إلى جولة أو أكثر من الجولات الإضافية.

هذه الجولات اللاحقة تحتاج للضبط بمهارة حتى تثمر بأفضل النتائج ؛ ونعلل هنا: أن أحد الأسباب الرئيسية التي تمنع من حل المشكلة نهائيا بالجولة الأولى هو ظهور الانعكاس النفسي ؛ وهو العائق الذي يعترض مجال

وبين التقدم يعترض طرق شفائك. ولقد سلكت طريقك للشفاء لكنك تتوقف دون الوصول للهدف بسبب الانعكاس النفسي الذي يحول بينك و بين إحراز نتائج أفضل ؛ ولما كان العقل الباطن يتميز بالدقة، لابد أن توضح أن هذه الجولة الجديدة من الوصفة الأساسية تهدف للتخلص مما تبقى من المشكلة. و تبعاً لذلك لزم لعبارة الإثبات التي تم ترديدها في وضع الاعداد أن تعدل حتى نخرج بالعبارة التذكيرية معدلة .

وهاهي عبارة الإثبات التي ترددها في وضع الاعداد :

- رغم أنني ما زلت أعاني من بعض.......... إلا أنني أقْبَل نفسي تماماً و بعمق .

لاحظ الكلمات (مازلت، و بعض) و كيف أنها ظهرت في تعديل عبارة الإثبات حتى نخرج بالعبارة التذكيرية للمشكلة. من السهل عمل التعديل و بعد المرور بالخبرة البسيطة سوف تقوم به بصورة طبيعية.

أدْرس عبارات الإثبات التالية المعدلة. فهي تعكس التعديل على الإثبات و الذي تم توضيحه :

- رغم أنني ما أزال أعاني من بعض الخوف من التحدث على الملأ إلا أنني أقْبَل نفسي تماماً و بعمق .
- رغم أنني أعاني من بعض هذا الصداع إلا أنني أقبل نفسي تماماً و بعمق.
- رغم أنني ما أزال أعاني من بعض هذا السخط علي والدي إلا أنني أقبل نفسي تماماً و بعمق
- رغم أنني ما أزال أعاني من بعض هذا الذكرى إلا أنني أقبل نفسي تماما و بعمق .
- رغم أنني ما أزال أعاني من بعض هذا الشدّ في رقبتي إلا أنني أقبل نفسي تماما و بعمق .
- رغم أنني ما أزال أعاني من بعض هذا الكوابيس الليلية إلا أنني أقبل نفسي تماماً و بعمق .
- رغم أنني ما أزال أعاني من بعض هذا الرغبة للتدخين إلا أنني أقبل نفسي تماماً و بعمق .
- رغم أنني ما أزال أعاني من بعض هذا الخوف من الثعابين إلا أنني أقبل نفسي تماماً و بعمق .
- رغم أنني ما أزال أعاني من بعض هذا الاكتئاب إلا أنني أقْبَل نفسي تماماً و بعمق .

و يمكن للعبارة التذكيرية أن تُعَدّل أيضا. كل ما عليك أن تضع كلمة بقايا قبل اسم المشكلة . و إليك أمثلة للعبارة التذكيرية المعدلة :

(بقايا الصداع . بقايا السخط على والدي .بقايا الذكرى المدمرة . بقايا الشدّ في رقبتي . بقايا الكوابيس الليلية . بقايا الرغبة في التدخين . بقايا الخوف من الثعابين . بقايا الاكتئاب) .

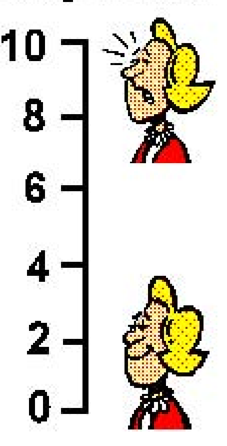
هذه هي الملامح التكميلية للوصفة الأساسية . و أنت محتاج الآن إلى شيئين حتى تتمتع بفاعليتها: محتاج لحفظها عن ظهر قلب ، كما أنك محتاج إلى تدعيم معلوماتك ببعض اللمسات الفنية حتى يمكنك الاستفادة منها لأداءٍ أفضل. و فيما يلي نعرض تلك اللمسات الفنية :

لمسات فنية لتطبيق تقنية الحرية النفسية (Tips on how to Apply (EFT

إن بساطة تقنية الحرية النفسية (EFT) لهو بالأمر الواضح. كل ما عليك هو أن تؤدي الوصفة الأساسية التي تستغرق دقيقة واحدة و يتم العمل بأداء وضع الاعداد ، وترديد العبارة التذكيرية التي تُصَوِّب تجاه مشكلتك. ثم كرر ذلك عدة دورات حتى تذهب المشكلة إلى غير رجعة من جسمك. قم بتطبيق التقنية بإصرار حتى ينتظم عمل جهاز الطاقة في جسمك . سوف تحرر بذلك من الخوف والسخط و الحزن و الاكتئاب و جميع المشاعر السلبية الأخرى التي تصيب الإنسان أثناء مشوار حياته فتعرقل أداءه. و ستتخلص أثناء سيرك في طريق العلاج من أمراض أخرى مثل : الصداع و الربو و الألم و قائمة غير منتهية من الأمراض العضوية ، وسيضيف لك هذا الجزء من المذكرة بعض اللمسات الفنية وبعض الإرشادات النافعة حتى يمكنك أن تُفِيد من تقنية الحرية النفسية (EFT) أحسن إفادة. فهي تنقلك إلى مستويات متقدمة ، وتبني القاعدة الأساسية التي تقف عليها مهاراتك الجديدة .

الاختبارات Testing

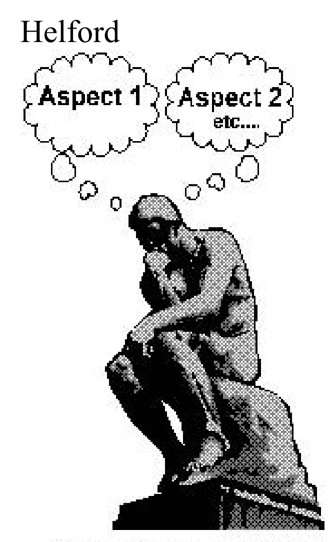
ستلاحظ أني أسأل الأشخاص أن يُقَيّموا درجة مشاعرهم السلبية تجاه المشكلة بدرجات من (٠) إلى (١٠) حيث (١٠) تمثل أعلى و قمة درجات المشاعر السلبية و (٠) تمثل انعدام المشاعر السلبية. وتمثل هذه العملية قاعدة لقياس التقدم في العلاج. فقد تبدأ درجة المشاعر السلبية بالرقم (٦) في البداية.و من ثم تتضاءل إلى (٣) ثم إلى (١) ثم في النهاية إلى (٠) بتطبيق عدة جولات من دورات الوصفة الأساسية.



يجب أن تقيس قوة المشاعر السلبية بالدرجة التي تشعر بها الآن و ليست الدرجة التي تظن وجودها أثناء مرورك بالموقف السلبي. تذكر أيها القارئ فالوصفة الأساسية تُقَوِّم الخلل في جهاز الطاقة في الجسم الآن أثناء استدعائك للمشكلة و ظروفها.

نعطي هناك مثالاً لتوضيح طريقة عملها ؛ فلنفرض إنك تعاني من الخوف من العنكبوت وتريد التحرر منه في هذه الحالة مع عدم وجود العنكبوت أغمض عينيك و تخيل أنك ترى أمامك
عنكبوت أو استدعي الذكرى لعنكبوت أفزعك من قبل. حدد درجة مشاعرك السلبية كما هي عليه الآن. أثناء التفكير أو استدعاء الذكرى على المقاس من (٠) إلى (١٠) فلو كنت ستضع درجة (٧) مثلا فأنت لديك قاعدة ستبدأ العمل من منطلقها. قم بأداء جولة من الوصفة الأساسية ثم بعدها تخيل وجود العنكبوت مرة أخرى. فإذا لم تشعر بأي نوع من المشاعر السلبية تكون بذلك قد أصبت هدفك. أما إذا وصلت إلى درجة (٤) مثلاً فعليك أن تؤدي جولات أخرى حتى تصل إلى درجة انفعال (٠)

التداعيات Aspects
ربما تتساءل هنا هل انخفاض الانفعال إلى درجة (٠) عند التفكير في وجود العنكبوت سوف يظل كما هو عليه إذا ما رأيت عنكبوتاً حقيقياً. والإجابة : نعم ففي معظم الحالات يتساوى معدل الخلل الحادث من استدعاء ذكرى العنكبوت مع معدل الخلل الناتج عن رؤية العنكبوت الحقيقي ؛ لهذا السبب كان اتزان الطاقة المحقق عن العلاج ممتدا هو نفسه عند مواجه الموقف الحقيقي.
يستثنى من ذلك وجود أوجه أو تداعيات أخرى للمشكلة الحقيقة لم تستدعها أثناء التفكير فأنت إذا ما كنت تفكر مثلاً في عنكبوت ساكنٍ أثناء أداء جولات العلاج ، وكانت حركة العنكبوت نفسها تمثل لك جانباً من المخاوف ففي هذه الحالة ستعاني الخوف عند رؤية العنكبوت بحركته ؛ وهذه حادثة لها أسبابها وهي لا تعني فشل تقنية الحرية النفسية (EFT) كل ما تعنيه أنه هناك عمل لابد أن يتم . فكل ما عليك هو أن تطبق تقنية الحرية النفسية (EFT) على تداعيات أخرى (حركة عنكبوت) حتى تصبح ردودك الانفعالية (٠). و بذلك تنتهي "فوبيا" العنكبوت التي تعاني منها وتتمتع بالهدوء إذا ما واجهته مره أخرى ، وتصبح هذه المخاوف ماضٍ ولى و ذهب.
فمفهوم التداعيات يمثل أحد الجوانب الهامة في تقنية الحرية النفسية (EFT) و هناك بعض المشاكل التي تشبه مشكلة "فوبيا" العنكبوت في تعدد جوانبها و تداعياتها بحيث لا يتحقق الشفاء التام إلا بذكر جميع أوجه المشكلة فكل جانب أومظهر من تداعيات المشكلة يمثل في حد ذاته مشكلة مستقلة ؛ وإن كانت هذه التداعيات تبدو مرتبطة بشيءٍ واحد. فقد يبدو الخوف من العنكبوت الساكن والعنكبوت المتحرك مرتبطان ؛ بينما هما يمثلان مشكلتين مختلفتين تماماً و يجب ذكرهما كلاً على حده حين القيام بأداء تقنية الحرية النفسية (EFT) .



Each aspect, when present, is handled as a separate problem.

وقد تكون مخزونة في الذاكرة بعدة أوجه أوتداعيات مثل : السخط و سوء المعاملة أوالاغتصاب وتعتبر كل واحدة من هذه الذكريات مشكلة مستقلة أو تداعياً في ذاته و تحتاج أن تعامل منفردة عند تطبيق تقنية الحرية النفسية (EFT) حتى يتم الشفاء الكامل.
عزيزي القارئ مادام هناك عدة جوانب لمشكلة واقعة فلن تلاحظ الشفاء حتى تنتهي كل جوانب المشكلة وتصل درجة الانفعال في كل جانب إلى درجة (٠) بتطبيق تقنية الحرية النفسية (EFT) ؛ ويتضح هذا إذا ما قارنته بما يناظره في الصحة العضوية فلو أنك تعاني مثلاً من الصداع و ألم الأسنان و ألم في المعدة فلن تشعر بالصحة إلا بالشفاء من الأمراض الثلاثة ، وقد تشعر بالتحسن لكنك لا زلت تشعر بألم المعاناة. والأمر كذلك مع المشاكل الانفعالية المتعددة الأوجه. فلن تشعر بالشفاء إلا إذا تخلصت من جميع الأوجه رغم معالجة واحدة من هذه الجوانب أو أكثر.

الإصرار من أجل الهدف Persistence Pays

قد تفتقد إلى بعض الخبرة في تحديد تداعيات المشكلة كلٍ على حدة حتى تطبق الوصفة الأساسية على كل هذه التداعيات و ذلك بسبب حداثة عهدك في تقنية الحرية النفسية (EFT) ؛ حسناً كل ما عليك هو الإحساس بأي مشاعر سلبية ثم ذكره و معالجته بالوصفة الأساسية فعقلك الباطن يدرك ما تقصد إليه فقد تذكّر هذا الشعور في وضع الاعداد بعبارة (... رغم أنني أعاني من هذا الشعور ... إلا أنني أَقْبَل نفسي تماماً و بعمق) ثم عبارة تذكيرية " هذا الشعور " .
عزيزي القارئ معظم المشاكل التي تتم معاملتها بالوصفة الأساسية ليست متعددة الأوجه والشفاء منها سهل . أما في حالة إصابتك بمشكلة من المشاكل متعددة الجوانب ولها تداعيات كثيرة ، ولم يكن باستطاعتك تحديد الشعور المسيطر، فإني اقترح عليك أداء (٣) جولات من الوصفة الأساسية يومياً باستخدام عبارة " ذلك الشعور ، أو تلك المشكلة " (و سوف يستغرق هذا ثلاث دقائق يومياً) فسيدرك العقل الباطن ما تقصد من شعور و ربما تم الشفاء قبل الوصول إلى (٣٠) يوماً. تتميز تقنية الحرية النفسية (EFT) بالمرونة بقدر لا يمكنك وصفه ، وتأثيرها يصل إلى مشاكل بعيدة عن إدراكك.

كُنْ مُـحَدّداً قدر الإمكان Be Specific Where Possible

من الأفضل بالطبع أن تكون محدداً قدر الإمكان فهذه الطريقة من شأنها أن تخلصك نهائيا من المخاوف والألم والذكرى المؤلمة إلخ ... و تزيلها نهائياً عن كاهلك . فقد تجتمع لدينا أحياناً عدد من المشاكل تحت اسم مشكلة واحدة. و ربما يؤخر هذا من نتائج تقنية الحرية النفسية (EFT). فمعظم الناس يحبون أن يتحلى "بتقدير ذات" مرتفع في حين لا يدركون أن هذه العبارة تضم الكثير من حلول المشاكل المنفردة (مثل ذكرى سوء معاملة وإزدراء فشل أو مخاوف مختلفة) فالبعض ممن كانوا منبوذين في فترة طفولتهم قد يصابون بالخلل في عدة جوانب من حياتهم. و يتسبب هذا في ضعف تقدير الذات أي في خلل الطاقة (المشاعر السلبية) و عند وجود فرص أمامهم يشعرون بعدم الارتياح و يظلون قابعين في مكانهم لا يغتنمون الفرص فعندما يختلط " تقدير الذات " مع المشاعر السلبية الأخرى تصبح المشكلة أكثر اتساعاً و تعميماً ويتعرقل المرء أمام كثرة الجوانب.

لقد شبهت " تقدير الذات " و المشاعر السلبية الأخرى تشبيها بليغاً حتى يتسنى للقارئ رؤيتها من منظور تقنية الحرية النفسية (EFT) شبهت الأمراض التي تصيب النفس البشرية بأشجار خبيثة نامية في غابة حيث تمثل كل شجرة خبيثة مشكلة معينة. فتبدو الغابة أول الأمر مزدحمة بالأشجار بحيث يستحيل عليك أن تتخذ طريقك سائراً فيها . فهناك أحراش متشابكة كلما أزلت مشاعر من هذه المشاعر السلبية بأداء الوصفة الأساسية تكون بذلك قد اجتثثت شجرة خبيثة تؤرق حياتك من أشجار غابة المشاكل.

و بالتخلص من الأشجار الواحدة تلو الأخرى تتمكن من تنظيف هذه الغابة فيتسر عليك أن تجد طريقاً سائراً. إنك إذا نظرت ووجدت أشجاراً ملقاة ترمز كل واحده منهن إلى تحررك من أحد المشاعر السلبية.
ولو صاحبت الإصرار في أداء " الوصفة الأساسية" ستختفي تدريجياً المشاعر السلبية وستشعر بالراحة والهدوء. وستتحلى بمشاعر المغامرة عندما تتقابل مع فرص النجاح، ويذهب كل ما كان يسيطر عليك من مشاعر الخوف خشية عدم التمتع بالمستوى اللائق.
أكثر مايهمك في هذا الموضوع هو مفهوم رد كل مشكلة من المشاكل إلى أحداثها الجذرية ثم التعامل مع كل جذر من هذه الجذور بتقنية الحرية النفسية (EFT) فلو كنت تعاني مثلا من السخط على والدك من سوء معاملته لك ، تعامل مع حَدَثٍ معين ومحدد من هذه المشكلة مثل "عندما ضربني والدي في المطبخ و كنت حينها أبلغ (٨) سنوات من عمري" فهذا أشد نفعاً من التعامل مع مشكلة عامه مثل " كان والدي يسئ معاملتي" . ربما كان أكبر خطأ يقع فيه الممارسون الجدد هو تطبيق تقنية الحرية النفسية (EFT) على مشكلة ذات طابع تعميمي. فربما يحصلون على نتائج من عملية الإصرار والتكرار ولكن لن يحصلوا على النتائج بسرعة ؛ وبالتالي سوف ينسحبون في وقت مبكر.
عزيزي قسم المشكلة إلى مواقف محددة وسوف تشاهد نتائج سريعة . و عند القيام بذلك تعامل مع الأصول الأساسية للمشكلة فهذا أكثر نفعاً.

تعميم الأثر Generalization Effect

بحديثي الآن أود أن أطلعك على أحد الملامح الساحرة لتقنية الحرية النفسية (EFT) و أطلق عليها اسم تعميم الأثر لأنك إذا عالجت بعض المشاكل بتقنية الحرية النفسية (EFT) يمتد الأثر حتى يشمل بقية تلك المشاكل الأخرى فإذا كان هناك شخصٌ يعاني من (١٠٠) حادثة من ذكريات للمعاملة السيئة التي عاشها سيجد أن كل هذه الذكريات تنتهي تماما بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية (EFT) على (٥ أو ١٠) ؛ منها قد يُذهل هذا بعض الناس ممن يعانون من كَمٍ كبيرٍ من الذكريات المَرَضية في حياتهم و يظنون أنهم بذلك سيخوضون عدداً لانهائياً من الجلسات للعلاج بهذه الأساليب . لا ؛ فالأمر ليس كذلك أو على الأقل ليس هذا هو الغالب.
فطريقة علاج تقنية الحرية النفسية (EFT) تُزيل غابة الأشجار الخبيثة الكامنة بأكملها بعد التخلص من عدد قليل من أشجارها.

جربها مع كل ما يواجهك Try It On Everything

نعم جربها (من الخوف من التحدث على الملأ ، ومن إدمان الشيكولاته وحتى الأرق ، ومن أزمات الربو وحتى آلام الظهر) .
إنني أُلِمُّ بالكثير من الأمراض النفسية والجسدية التي يمكن معالجتها بتقنية الحرية النفسية (EFT) و لهذا فإنني أجربها على كل شئ و أحثك أن تسلك الطريق نفسه. يسألني الناس دوما هل تأتي بفاعلية بالنسبة لكذا ؟
وأراد دائماً جربها و لم أعد أندهش من النتائج ؛ فغالباً ماتثمر عن نتيجة ؛ في حين أننا يجب أن نترجم مفهوم جربها في كل شئ إلى المفهوم المنطقي . فالغرض من هذا المفهوم أن تستوعب كل إمكانيات تقنية الحرية النفسية (EFT) و ليس في ذلك رخصة لك أن تؤديها دون مسؤولية.
وبالتالي ليس لك أن تجربها على الأمراض العقلية الخطيرة دون أن تتمتع بالتدريب والكفاءة اللازمين لهذا الشأن.

الحرية النفسية باختصار EFT in a Nutshell :

من قيمي الوضوح و البساطة قدر الإمكان وتشاهدون ذلك في طريقة تدريبي ؛ ولكي أثبت لكم ذلك فسوف ألخص لكم تقنية الحرية النفسية في قطعة واحدة .

تقنية الحرية النفسية : أحفظ الوصفة الأساسية. طبقها مع أي مشكلة نفسية أوجسدية و ذلك باستخدام عبارات الإثبات المناسبة في وضع الاعداد وكذلك العبارات التذكرية. كن محدداً قدر الإمكان و صَـوّب تقنية الحرية النفسية إلى الموقف أوالحدث المعين الذي يمكن أن يكون جذراً للمشكلة . و عند الحاجة كن ذا إصرار و مثابرة إلى أن تختفي جميع تداعيات المشكلة . و جربها على كل شيء.

وقد أتضح أمامك كل شيء فهذا لب ما يمكنك أن تتعلمه هنا ولو طاب لك رؤية نسخة مفصلة ستجدها على الصفحة التالية فقد عرضت في صفحة منفردة بيان الاكتشاف والوصفة الأساسية وتقنية الحرية النفسية (EFT) في كلمات و أسميتها " الحرية النفسية (EFT) في صفحة واحدة".
فربما أمكنك استخدامها كمرجع إلى أن تصبح متمكناً من هذه التقنية.

الحرية النفسية (EFT) في صفحة واحدة

تقنية الحرية النفسية في كلمات

احفظ الوصفة الأساسية. طبقها مع أي مشكلة نفسية أوجسدية وذلك باستخدام عبارات الإثبات المناسبة في وضع الانضباط وكذلك العبارات التذكرية. كن محدداً قدر الإمكان و صوب تقنية الحرية النفسية إلى موقف أوحَدث معين في حياة الشخص الذي من الممكن أن يكون جذراً للمشكلة. وعند الحاجة كن ذا إصرار ومثابرة إلى أن تختفي جميع تداعيات المشكلة. و جربها على كل شيء.

بيان الاكتشاف

سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم

الوصفة الأساسية

١) وضع الانضباط :كرر عبارات الإثبات ثلاث مرات .
رغم إنني أعاني من هذا ....، إلا أنني أقْبَل نفسي تماماً و بعمق"
ردد عبارة الإثبات بينما تقوم بتدليك نقطة الألم أو الربت على نقطة ضربة الكراتيه.

٢) نقاط التسلسل الرئيسية : قم بالربت (٧) مرات على كل نقطة من نقاط الطاقة بينما تردد العبارة التذكيرية على كل نقطة .
(الحاجب، جانب العين، تحت العين ، تحت الأنف، الذقن، الترقوة، تحت الذراع، تحت الثدي، إصبع الإبهام، إصبع السبابة، إصبع الوسطى، الأصبع الخنصر، نقطة ضربة الكراتيه) .

٣) الجاموت.... استمر بالربت على نقطة الجاموت بينما تؤدي كل حركة من الحركات التسع :
(اغمض عينك، افتح عينك، ثبت الرؤية أسفل جهة اليمين، ثبت الرؤية إلى أسفل جهة اليسار، حرك العين حركة دائرية، حرك العينين حركة دائرية في الاتجاه المعاكس، دندن لمدة ثانيتين بلحن، عُدّ حتى خمسة دندن لمدة ثانيتين بلحن) .

٤) نقاط التسلسل الرئيسة (مره أخرى)

ملحوظة : في الجولات التكميلية تعدل عبارات الإثبات و عبارة التذكير لتعبر عن كونك تقوم بأداء التقنية على بقايا المشكلة .

أسئلة شائعة عن تقنية الحرية النفسية

يذهل بعض الأشخاص مما يرونه من نتائج تقنية الحرية النفسية، إلا أن أسئلتهم تكون حماسية بعض الشيء. والبعض الآخر لا يعرف ما يقول والسبب هو أن تقنية الحرية النفسية تنسف كل معتقداتهم عن التطوير الذاتي و العلاج النفسي، وهؤلاء تحتوي أسئلتهم نوعاً من الحذر ..كما لو كانوا نصف منفتحين على هذه التقنية؛ لكن يريدون أن يحموا معتقداتهم الشخصية.

وبغض النظر عن مصادرها، فإن هذه الأسئلة مهمة جداً لنا في مرحلة تعلم تقنية الحرية النفسية لأنها تساعد في ملئ أي ثغرات قد تطرأ على فهمنا للتقنية. ولهذا الغرض، فقد قمت في هذا الجزء بتقديم الإجابات الوافية للأسئلة الأكثر طرحاً والتي كنت قد تلقيتها على مر الأعوام.

سؤال: كيف تختلف نتائج تقنية الحرية النفسية عن "العلاج السريع"؟
إن مصطلح "العلاج السريع" يحمل بين طياته إيحاءاً سلبياً، وغالباً ما يتم استخدامه لوصف تقنيات العلاج المشكوك بأمرها والتي يطبقها المعالجون المخادعون والمزيفون. ويستخدم هذا المصطلح كمرادف لمصطلح "الخداع"، والذي إذا استخدم يشيع في الجو أفكار الريبة والشكوك.

تقدم تقنية الحرية النفسية راحة سريعة من عدد كبير من المشكلات النفسية والجسدية بدون اللجوء إلى خدعة "العلاج السريع" المزيفة. وهذا يكون واضحاً وجلياً لكل من يراقب تاريخ الحالات العلاجية الواردة في هذه المذكرة، وهذه النتائج تكون أوضح بالنسبة للممارسين الذين جربوا روعة نتائج هذه التقنية قبل غيرهم. أنا أستخدم مصطلح "الراحة السريعة" بدلاً عن "العلاج السريع" لأعطي نفس الفكرة، لكن دون الإيحاءات السلبية طبعاً.

والآن، إليكم هذه الملاحظة المهمة جداً: عبر التاريخ، كانت تقنيات العلاج المختلفة بطيئة أو غير فعالة إلى أن جاء شخص ما واكتشف العلاج الصحيح للمشكلات المطروحة. وعندما تم إيجاد العلاج الصحيح، تغير كل شيء، وأصبحت التقنيات المطبقة في الماضي طي النسيان.

شلل الأطفال مثلاً يوضح هذه الفكرة. كان يعتبر شلل الأطفال، في الفترة التي سبقت اكتشاف مطعوم (سالك) من الأمراض المستعصية والتي لا شفاء منها، وقد تم تطبيق عدد من الممارسات العلاجية والطبية (ومن ضمنها الرئة الحديدية) لمساعدة المصابين بهذا المرض، ولم تجد تلك التقنيات كثيراً بالطبع. كل ما كانت تلك الممارسات تفعله هي أنها تخفف من حدة الألم، وتقلل من نسبة العطب الدائم الذي يخلفه المرض في المصابين. وهذا كل الأمر.

وبعد ذلك، ظهر مطعوم (سالك). وقد ألغى هذا المطعوم جميع الممارسات القديمة والمحاولات غير المجدية في شفاء الشلل ووضع بدلاً عنها علاجاً ناجعاً وحقيقياً. لقد كان هذا المطعوم بحق "إصلاح سريع" لكن بدون أية إيحاءات سلبية.

إن التخلص من مرض شلل الأطفال لهو مثال واحد فقط يوضح كيف أن الطرق القديمة تندثر بوجود العلاج الصحيح.

البنسلين على سبيل المثال، مثال آخر على "العلاج السريع المستديم" السحري والذي وفّر علاجاً فورياً للأمراض التي تتراوح من أمراض الجهاز التنفسي إلى السيلان.

وهناك أكثر من مثال على هذا، لكن الفكرة الأساسية التي أريد التركيز عليها هنا هو أن هذه العلاجات الجديدة قد حلت محل الممارسات القديمة غير الفعالة والمستخدمة لعلاج المشاعر. وحقيقة أن هذه التقنيات قد قدمت راحة سريعة لعدد من المشكلات الصعبة لهو أمر رائع ودليل دامغ على أن هذه التقنيات تمثل علاجاً حقيقياً. ولو استغرقت هذه العلاجات كماً كبيراً من الوقت لتعطي نتائج بالكاد ملاحظتها، لكتن ضمها إلى قائمة التقنيات غير الفعالة أجدر وأصوب. لكنها ليست كذلك، فهي تصيب هدفها مباشرة تماماً كما يجب أن يفعل العلاج الحقيقي، بسرعة وسهولة وبشكل دائم.

سؤال: وهل تدوم؟
هذا السؤال عادة ما يكون مصاحب لسابقه المتعلق بتقنيات "العلاج السريع المستديم". على أية حال، علينا أن نغلّب المنطق هنا: أية مشكلة يتم التخلص منها بسرعة كبيرة فذلك الشفاء مؤقت؛ والعلاج الدائم، حسب تفكير معظم الناس على الأقل، يتطلب الكثير من الوقت.

كلا، الأمر ليس كذلك. إن نتائج تقنية الحرية النفسية نتائج دائمة، وقسم تاريخ الحالات المرضية الموجود في هذه المذكرة حافل بالأمثلة عن أشخاص طبقوا التقنية وحظوا بنتائج دائمة.... على الرغم من أن التخلص من المشكلة لم يستغرق وقتاً طويلاً. وهذا دليل آخر على أن تقنية الحرية النفسية تتعقب السبب الحقيقي للمشكلة، وإلا لكان العلاج غير نافع وغير مستدام.

وتذكروا من فضلكم إن تقنية الحرية النفسية لا تنجح تماماً مع أي مشكلة. بعض المشكلات قد تظهر مرة أخرى وهذا سببه عدد من التداعيات المختلفة للمشكلة الأصلية والتي تظهر في مرحلة لاحقة. وسيتعرف ممارسو تقنية الحرية النفسية على هذه المسألة ومن ثم سيقومون بتطبيق الوصفة الأساسية للتقنية على تلك التداعيات. كما سيقوم الممارس المتقن بتكسير المشكلة إلى أحداث معينة ومن ثم تطبيق تقنية الحرية النفسية إلى هذه الأحداث المنفصلة. ومع مرور الوقت، وبعد أن يتم التطرق لجميع الأحداث المنفصلة والتداعيات، تختفي المشكلة بشكل نهائي ولا تعاود الظهور.

سؤال: كيف تتعامل تقنية الحرية النفسية مع المشكلات العاطفية الشديدة و/أو كان يعاني منها الشخص لمدة طويلة؟
تماماً بنفس لطريقة التي تتعامل بها مع أية مشكلة أخرى.

بالنسبة لتقنية الحرية النفسية، فإن شدة المشكلة أو مدة وجودها مع الشخص مسألة غير مهمة. سبب المشكلة هو الذي يسبب الاضطراب لنظام الطاقة في الجسم، وتطبيق الوصفة الأساسية للتقنية يؤدي إلى إحداث الراحة.... بغض النظر عن شدة المشكلة.

وغالباً ما يتم طرح هذا السؤال بسبب الاعتقاد السائد بأن شدة و/أو طول مدة وجود المشكلة مع الشخص تكون "متأصلة بعمق" أكثر من المشكلات الأخرى، وبالتالي يجب تستهلك جهوداً أكبر للتخلص منها. قد يبدو هذا الأمر منطقياً عند النظر إليه من وجهة نظر الطرق التقليدية والسبب هو أن الطرق التقليدية لا تتعامل مباشرة مع السبب الرئيسي.

تستهدف الطرق التقليدية ذاكرة الشخص أو أية عمليات عقلية أخرى وتتجاهل نظام الطاقة في الجسم (حيث يقبع السبب الرئيس). وعندما يتم إحداث تقدم بسيط في العلاج، تلقى باللائمة على المشكلة أنها "متأصلة بعمق" أو أنها صعبة. وبهذه الحالة، قد تصل الطرق التقليدية، وهذا ما يحدث طبعاً، إلى نتائج غير مجدية إطلاقاً.

عندما تتطلب تقنية الحرية النفسية المثابرة هذا ليس سببه شدة أو طول مدة وجود المشكلة، كلا. بل سببه مدى تعقيد المشكلة. تعقيد المشكلة، ضمن مفهوم تقنية الحرية النفسية، يعني وجود عدد من التداعيات للمشكلة والتي يجب التخلص منها كلها قبل الحصول على نتائج ملموسة. وقد تمت مناقشة مسألة التداعيات هذه وشرحها في أكثر من مناسبة ضمن هذه المذكرة.

ملاحظة: التعليقات الواردة أعلاه قد تنطبق أو لا تنطبق على العلل العقلية الخطيرة. لقد ثبت نجاح تطبيق تقنية الحرية النفسية على بعض هذه المشكلات، لكن يجب أن يتم تطبيقها من قبل محترف ومتخصص في هذا المجال.

سؤال: كيف تتعامل تقنية الحرية النفسية مع حاجة الأشخاص أن يفهموا مشكلاتهم؟

هذه المسألة من أكثر المسائل التي تثير الدهشة بشأن تقنية الحرية النفسية، حيث يحصل تغير مباشر وتلقائي في فهم المرء لطبيعة مشكلته مع حل المشكلة. وبعد تلقي العلاج بواسطة تقنية الحرية النفسية، يتكلم الأشخاص عن مشكلاتهم بطريقة مختلفة، فهم يضعونها ضمن منظور صحي. فعلى سبيل المثال، لا تحمل ضحية الاعتداء والاغتصاب أي خوف ولا أي قلق من التواجد بين الرجال. وبدلاً عن ذلك الشعور تشعر بأن المغتصبين هم من لديهم مشكلة ولابد من مساعدتهم في حلها.

والأشخاص الذين يستخدمون تقنية الحرية النفسية على مسائل الذنب لا يتحملون أي ذنب بعد العلاج لأية أحداث قد تسبب الشعور بالذنب. ويتحول الغضب إلى موضوعية، والحزن يتحول إلى منظور صحي ومسلم لموت أحد الأحباب مثلاً.

لاحظ ما هي ردة فعلك وردة فعل الآخرين لمشكلاتكم السابقة وستعرف ماذا أعني بما سبق، حيث تتغير طريقة فهمك لمشكلة بمجرد تخلصك من المشكلة.

وأورد هنا ملاحظة أخيرة على قوة التحول في فهم المشكلة بواسطة تقنية الحرية النفسية. ومن ضمن المئات من الحالات العديدة التي قمت أنا وأدريانا بعلاجها بواسطة تقنية الحرية النفسية، لم نتلق حتى طلب واحد من أي من أولئك الأشخاص ليفهموا مشكلتهم بشكل أفضل. ولماذا يحتاجون لذلك؟ فلا حاجة تستدعي ذلك.

سؤال: كيف تتعامل تقنية الحرية النفسية مع القلق والتوتر؟

في تقنية الحرية النفسية، القلق والتوتر يشتركان بنفس السبب، تماماً كحال باقي المشاعر السلبية... وهذا السبب هو اضطراب في نظام طاقة الجسد. وبالتالي، يتم علاجها بواسطة الوصفة الأساسية تماماً كباقي المشاعر السلبية.

ويمتلك القلق معنى محدد في الفسيولوجية الطبية، حيث يشير إلى حالة خوف شديدة أو الخوف دون وجود سبب محدد أو واضح. أما في تقنية الحرية النفسية، فنحن نعطي القلق معنى أوسع من ذلك ليضم حالة الشعور بعد الراحة والتي نشير إليها بالقلق. ووفقاً لهذا التعريف، فإن القلق والتوتر يقعان تحت نفس الفئة من المشكلات.

ويبدو أن القلق والتوتر مشكلات مستمرة بسبب أن الظروف التي تخلقها مستمرة من حول الشخص. فمثلاً الظروف العائلية الصعبة أو بيئة العمل المضغوطة مجرد مثالين من لائحة طويلة من الاحتمالات التي تسبب القلق والتوتر. ولا تتعامل تقنية الحرية النفسية مع الظروف المسببة، لكنها طريقة مناسبة لتقلق ردات الفعل. وفي الكثير من الحالات، يجب استخدام تقنية الحرية النفسية باستمرار (يومياً) بسبب أن الظروف المهيأة لظهور القلق والتوتر موجودة يومياً.

وبعد فترة من الزمن، يجب أن تلاحظ أن ردة فعلك للأحداث الصعبة أصبحت أكثر هدوءاً، فلا تصلك الأمور كما السابق، فأنت تبتسم أكثر الآن، وصحتك تتحسن، والحياة باتت أسهل من ذي قبل.

سؤال: كيف تساعد تقنية الحرية النفسية في الأداء الرياضي؟

اسأل أي رياضي حقق انجازات رياضية مشهودة، وسيقول لك بكل ثقة أن الاستعداد الذهني والعقلي مهم جداً لأدائه الرياضي. وأجزم أن الفرق بين أيام الانجازات الجيدة والسيئة بالنسبة للرياضيين تكمن في أسباب ذهنية وعاطفية. وفيما خلا الأمراض الجسدية، يأتي الرياضي إلى أرض الملعب بجسده لكن الفرق الوحيد يكمن في الحالة العاطفية والذهنية له.

ويعاني الجميع، بمن فيهم الرياضيين، من أفكار سلبية وتراودهم الشكوك حول ذاتهم. وإلى حد الآن أنت تعي حقيقة أن مثل هذه الحالات السلبية تؤدي إلى حدوث اضطراب في نظام طاقة الجسم ،وبالتالي تسبب اضطرابات عاطفية ونفسية. وتظهر هذه الحالات السلبية على الجسم بأكثر من طريقة (دقات قلب سريعة، دموع، عرق... الخ) وهذا يسبب بعض الشد في العضلات.

وبالنسبة للرياضيين، فإن التوقيت مسألة مهمة، وأي شد ولو بسيط في العضلات قد يحدث فرقاً كبيراً.فضرب كرة البيسبول أو كرة الغولف أو التنس تحتاج إلى دقة متناهية في التوقيت، واختلاف التوقيت بعشر جزء من الثانية يشكل الفرق بين تحقيق نتيجة مرضية أو خسارة المباراة وهكذا دواليك.

ويعي الرياضيون هذه المسألة تمام الوعي، ويوظف الكثير من الرياضيين معالجين رياضيين لمساعدتهم في مثل هذه المسائل. وأية مشاعر سلبية..حتى البسيطة والتافهة منها قد تشكل عاملاً حرجاً في أداء الرياضي.

تقدم تقنية الحرية النفسية حلولاً فعالة جداً لمثل هذه المشكلات. إن الهدف الرئيسي للوصفة الأساسية لتقنية الحرية النفسية هو تحديد المشاعر السلبية وآثارها المترتبة. ومن أكثر ردود الفعل شيوعاً على تطبيق هذه الوصفة الأساسية هو شعور الأشخاص بالاسترخاء، وهذا يعني أن التوتر والشد قد غادر العضلات وتركها مسترخية. وهذا أمر مناسب ومثالي بالنسبة للرياضيين لأن تقنية الحرية النفسية تقوم بالتخلص من أية مشاعر سلبية في العضلات دون التأثير على القدرة الرياضية للشخص. وتسمح تقنية الحرية النفسية لقدرات هؤلاء الرياضيين بالانطلاق بدون أن تعيقها العضلات المتوترة.

سؤال: لماذا تعطي تقنية الحرية النفسية راحة رائعة ومفاجئة للمشكلات الجسدية؟

هذه مسألة سهلة الفهم في ضوء فهم العلاقة بين الترابط الحاصل بين الجيد والعقل. وتقنية الحرية النفسية تقدم أدلة واضحة ودامغة على وجود مثل هذا الرابط. وما هو الدليل الأوضح من التغيرات التي يمكن للمرء أن يلحظها على جيده وروحه جراء الربت على نظام الطاقة في الجسد؟

لكن الأدلة على وجود هذا الرابط أعمق من هذا. تطبيق تقنية الحرية النفسية على المشكلات العاطفية قد يعالج بعض أنواع من المشكلات الجسدية. فمثلاً تختفي مشكلات التنفس، وتختفي آلام الرأس، وتتوارى آلام المفاصل. لقد راقبت هذه الظاهرة لعدد من السنوات، فقائمة المشكلات الجسدية التي يمكن التخلص منها بواسطة تقنية الحرية النفسية لانهائية.

وما نفهمه هنا هو أن تقنية الحرية النفسية تتطرق وبفعالية لأي ارتباطات نفسية لأعراض المرء الجسدية. وبمجرد التخلص من الارتباطات النفسية تختفي الأعراض الجسدية.

يوجد هناك من يعتقد أن السبب الرئيسي لعللهم الجسدية وأمراضهم هو عواطفهم أ عملياتهم العقلية. ليس لدي فكرة عن كيفية إثبات أو نقض هذه الفرضية، لكنني أقدم هنا حقيقة أن العواطف، مهما ضئل مقدارها، تساهم وبشكل كبير في صحة المرء الجسدية. وتقنية الحرية النفسية أداة فعالة في الحصول على الراحة.

وملاحظة أخيرة على هذه المسألة، قد تتساءل ما الذي يحدث "ما وراء كواليس المشاعر" عندما تقوم بتطبيق الوصفة الأساسية لتقنية الحرية النفسية على الأعراض الجسدية (مثل الصداع مثلاً) دون التركيز على أية مشاعر محددة. بكلمات أخرى، إن كان سبب العارض الجسدي بعض قضايا المشاعر، فلماذا إذن يتم التخلص من العارض الجسدي في حين أننا لم نتعامل مع مشاعر محددة بعينها؟

أنا لا أعرف الإجابة الشافية عن هذا، فلازال أمامنا الكثير لنتعلمه عن هذا في المستقبل، وأنا واثق أننا سنحصل على تفاسير مختلفة من مختلف الجهات. وبالنسبة للوقت الحالي، فأنا أؤمن أن العقل الباطن يتعامل مع أية مشاعر سلبية ساهمت في حصول المشكلة الجسدية، وتطبيق الوصفة الأساسية من تقنية الحرية النفسية تعامل مع تلك المشاعر وتخلص منها.

١. للحصول على منتجات مختارة من الفيديو: http://www.helford.com/products.html
٢. للحصول على وصف للتقنيات وبعض النتائج:
http://www.helford.com/eft_video.html
٣. للحصول على دورات في الحرية النفسية في العالم العربي:
http://www.helford.com

حالات دراسية إستفادت من التقنية

الخوف من التحدث أمام العامة – ضيق التنفس – الإعتداء الجنسي
القلق وقضم الأظافر – الخوف من العناكب – الإدمان على القهوة
الإدمان على الكحول – الحزن – الخوف من الإبر
الإدمان على شوكولاتة إم آند إمز – ألم جسدي – ألم أسفل الظهر
الذنب والأرق – الإمساك
الإحراج الجسدي – الذئبة – التهاب غشاء القولون
نوبات الذعر – الخوف من المصاعد

ما يلي مجرد أمثلة عدة لنتائج حقيقة تم التوصل إليها عن طريق تطبيق تقنية الحرية النفسية. وهي أمثلة تظهر تقنية الحرية النفسية قيد التطبيق على نطاق واسع من المشكلات، كما أنها تعطيك معلومات قيمة عما يجب أن تتوقعه أثناء الممارسة. نرجو قراءتها جميعاً.. حتى وإن بدا لك أن بعضها لا ينطبق عليك. فهناك تداخل كبير في طريقة عمل هذه التقنيات، وما ينطبق على حالة معينة قد ينطبق على أخرى.

بالإضافة إلى هذا، فمن أهم مراحل تعلمك تقنية الحرية النفسية هو أن تتعلم **الطرق المختلفة** والتي يمكن استخدامها على نطاق واسع من المشكلات. ويمكن تطبيق تقنية الحرية النفسية تقريباً على كل الأمراض النفسية والجسدية المعروفة للبشر، وطريقة العلاج بالأساس مشتركة بين جميع الأمراض. وعلى الرغم من أن الحالات الواردة هنا تعطيك فكرة بسيطة عن الطرق مختلفة من العلاج، لكن أشرطة الفيديو (DVD) المتوفرة لدينا مفيدة جداً، فالقراءة ليست كالمشاهدة.

الحالة رقم ١ – الخوف من التحدث أمام العامة



كانت (سو) تعاني من إعاقة في الكلام نتج عنها خوف متطور من التحدث أمام العامة. وقد حضرت إحدى الدورات التدريبية التي نعقدها وتحدثت مع أدريانا ومعي لنساعدها في حل هذه المشكلة أثناء فترة الغذاء. وقد أرتنا ندبة على عنقها حيث أنها كانت قد خضعت لعملية في الحلق لاستئصال ورم سرطاني. وكان من نتيجة تلك العملية أنها أصبحت لا تتحدث بشكل طبيعي، وكان من الصعب فهم ما تقول. لقد كانت مرعوبة جداً من التحدث أمام العامة، ولتزيد الطين بلة، فقد كانت تحمل رتبة رقيب في الجيش، ولا بد لها من التحدث أمام العامة وفرق الجيش بشكل متكرر.

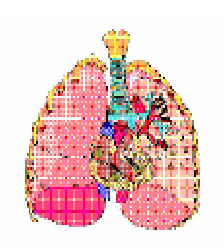
قمنا بتطبيق جولتين من الوصفة الأساسية، وتخلصت من ذلك الخوف في غضون دقائق معدودة ... على الأقل عندما كانت تفكر في ذلك الخوف. وعندما رجعنا إلى ورشة العمل طلبت منها أن تأتي للمنصة كي نختبر خوفها من التحدث أمام العامة. وعندما اقتربت من المنصة همست لي وقالت أن الخوف قد عاودها لكنه هذه المرة "عند المستوى ٣". حتى مع هذا الرقم، فهو أقل من مستوى ١٠ الذي كانت تشعر به عادة، وبدا من الواضح أن بعض الخوف لازال عالقاً عندها. وهذا مثال جلي على أن **بعض التداعيات الجديدة لخوفها كانت تظهر** ولم تكن ظاهرة في تفكيرها خلال فترة الاستراحة.

قمنا بتطبيق جولة أخرى من الوصفة الأساسية على المنصة (فيما كانت تواجه الجمهور)، وتلاشى الخوف لديها أصبحت صفر. ومن ثم التقطت الميكروفون، وطلبت مني الجلوس، وأمتعت الحضور الذي بلغ قوامه ١٠٠

هل التخلص من عقدة الخوف من التحدث أمام العامة يجعل من الشخص متحدثاً بارعاً؟ بالطبع كلا. إن التحدث أمام العامة فن راقٍ، ويتطلب الكثير من الممارسة للإتقان. لكن التخلص من الخوف يؤدي إلى التخلص من ضربات القلب المتسارعة، وجفاف الحلق وأعراض الخوف الأخرى بحيث يشعر المرء بالحرية والارتياح التام فيما يعمل على تطوير مهاراته في الإلقاء أمام العامة.

الحالة رقم ٢ – ضيق التنفس

جلست (كيلي) في الصف الأمامي في إحدى دوراتي. وكان من الواضح جداً لي أنها كانت تعاني من ضيق التنفس بحيث أنني كنت أسمع صوت حشرجتها عندما تتنفس خلال تحدثي. كان صوت تنفسها واضحاً كما لو كان صوت شخير قوي، وكان واضحاً أن بعض الأشخاص من حولها قد انزعجوا من ذلك الصوت.



وبعد العرض الذي كنت أقدمه، طلبت مني أن أساعدها في التخلص من خوفها من التحدث أمام العامة. وكان الأمر مثيراً بعض الشيء، فهي لم "تفهم" بعد أن بمقدور تقنية الحرية النفسية أن تساعد تخليصها من مشكلة ضيق التنفس، لذلك لم تطلب مني مساعدتها على حل هذه المشكلة الواضحة. بالنسبة لها، لا شيء سوى الدواء يمكنه أن يساعدها في هذه المشكلة.

قمنا بالعمل على مشكلة الخوف من التحدث أمام العامة. وبعد ثلاث دقائق من تطبيق التقنية معها قالت بصوت يملئه الدهشة **أن تنفسها أصبح أفضل من ذي قبل**، وبالفعل أبح كذلك. لم يكن هناك أثر لضيق التنفس لديها. غالباً ما نحصل على "نتائج إضافية" مثل هذه. فموازنة نظام طاقة الجسم قد يكون يعطي نتائج رائعة.

ومنذ وقت كتابة هذه المذكرة تعاملت مع عدد من المشكلات (ربما ٨ أو ١٠ مشكلات) تتضمن مشكلة ضيق التنفس، أو مشكلات في الجيوب الأنفية عموماً ولقد تابعت هذه الحالات عن كثب ورأيت تقدم ملحوظ في نتائجها. وأعني بهذا أنني لاحظت هناك **ارتياح فوري** في كل مرة تم فيها تطبيق تقنية الحرية النفسية. ومع هذا، فأنا لا أقول أن تقنية الحرية النفسية قد تخلصت من المشكلة بشكل نهائي، كما هي الحال مع المشكلات النفسية. ففي بعض الحالات تعود مشكلات التنفس للظهور مرة أخرى وتتطلب جولات ربت إضافية باستخدام تقنية الحرية النفسية.

ونلفت عنايتك عزيز القارئ إلى أنني قمت بتطبيق التقنية على عدد كبير من الناس بحيث يصعب علي تذكرهم جميعاً، لذلك فمن الصعب بمكان متابعة كل تلك الحالات. لذلك فمن الصعب أن أعطي رقم محدد لعدد جولات الربت اللازمة للتخلص من المشكلة، لكنني أعرف وكلي يقين أنه في نهاية العلاج سيكون هناك راحة يشعر بها المستفيد. إن كنت تعاني من ضيق التنفس، فلديك فرصة ذهبية بأن تتخلص من هذه المشكلة الآن. لكن أرجو أن تقوم بهاذ الأمر بمساعدة طبيبك.

الحالة رقم ٣ – الاعتداء الجنسي



دائماً ما كان يعاني (بوب) من الاعتداء الجنسي عليه في صغره. لقد كانت ذكرياته عن هذا الموضوع شديدة وخلقت عنده كماً كبيراً من الغضب. وحصلت الاعتداءات عليه قبل تقريباً ٣٠ سنة، وكان يعرف في داخله أن الاحتفاظ بالغضب يكلفه راحة البال. لكنه، وعلى المستوى العاطفي، لم يكن يستطيع التغاضي عن الموضوع.

ولقد استغرقنا الأمر جلستين غير اعتياديتين لتخليصه من الغضب وإعطائه الراحة من هذه المشكلة. وأقول جلسة غير اعتيادية لأنه تمت خلال وقت إحدى للدورات وأمام المشاركين مباشرة. لم يرد أن يفصح عن فحوى المشكلة صراحة أمام الحضور، لذلك قمت بالعمل على ذكريات هذه المشكلة **فيما كان هو يعرفها في عقله.**

هذه مسألة سهلة التنفيذ في تقنية الحرية النفسية لأن كل ما هو مطلوب من المستفيد هو "التركيز" على المشكلة خلال القيام بالربت عليها. ويمكن القيام "بالتركيز" على المشكلة في السر.

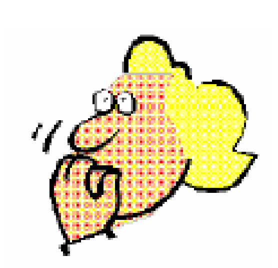
قمت بالاتصال مع (بوب) بعد شهر وأخبرني "أنه لم يفكر بتلك المشكلة كثيراً"، وهذه ردة فعل طبيعية لتطبيق تقنية الحرية النفسية. أية مشكلة مهما عظمت تختفي، ويقول بعض الأشخاص أنه بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية لا يستطيعون حتى مجرد تذكر ما هي المشكلة. هذا كلام غير دقيق، لكن هذا رأيهم.

لا تختفي الذكرى أبداً لأنني عندما أطلب منهم أن يصفوا لي ما حدث، يقومون بوصف الموضوع بأدق تفاصيله. ما يحدث هو أن العقبة العاطفية المرتبطة بتلك الذكرى تختفي، وبالتالي لا يتذكرون الأمر كما السابق. ويصبح الأمر بالنسبة لهم **ذكرى من طي الماضي.**

ويبدو أن الأشخاص لا يستطيعون أن يتذكروا تلك الذكرى لأنها تنقص عنصر ما كان يحفزهم في الماضي. وهذا ما نريده طبعاً. نحن نبحث عن الحرية النفسية هنا ... وليس فقدان الذاكرة.

ولم تكن تقنية الحرية النفسية ناجحة ١٠٠% هنا، لأن (بوب) لا زال يحمل بعض الذكريات الخفيفة والنادرة، لكن الأمر الآن ليس كما كان سابقاً. ويمكنه التخلص من أي بقايا للمشكلة إن هو ثابر على استخدام التقنيات.

الحالة رقم ٤ – القلق وقضم الأظافر

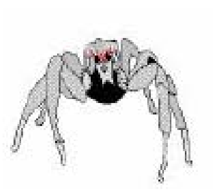


كانت (سوزان) تعاني من القلق الدائم واختارت أن تقوم بتطبيق تقنية الحرية النفسية خلال اليوم. قامت بذلك لعدة أشهر، وبمجرد أن انخفض مستوى القلق لديها توقفت عن قضم أظافرها (عادة من أيام الطفولة). التقطت الغيتار في أحد الأيام، ولاحظت أن أظافرها طويلة وبحاجة للقص.

تعمل تقنية الحرية النفسية في بعض الأحيان بطريقة غامضة، وينتج عنها آثار جانبية حميدة وإيجابية وتكون خارج نطاق إدراك الفرد لها. وعندما تعود حياتك إلى طبيعتها في بعض النواحي (مثل القلق) يبدو كل شيء جيد.. أو طبيعي. ولا يوجد هناك صفارات تنبيه أو أجراس، بل مجرد شعور بالراحة. وغالباً **ما لا تلاحظ التغيير حتى يخبرك أحد ما عنه ويلفت نظرك إليه.**

وهذا ما حدث مع سوزان وأظافرها. قامت تقنية الحرية النفسية وبكل غموض وقوة بتقليل مستويات القلق لديها لدرجة أنها توقفت عن قضم أظافرها كلياً.

الحالة رقم ٥ – الخوف من العناكب



توترت (مولي) عندما بدأت تفكر في العناكب، وبدأت تراودها الكوابيس لمدة خمسة أيام في الأسبوع بسببها. وقد تخلصت من خوفها هذا في غضون جلستين فقط مع تقنية الحرية النفسية.

في الجلسة الأولى، استخدمت أدريانا تقنية الحرية النفسية لتقليل خوف (مولي) إلى صفر فيما كانت تفكر بالعناكب فقط. وغالباً ما يكون هذا كافياً، ويبقى مستوى الخوف عند صفر حتى عند مواجهة المستفيد بالعناكب الحقيقية.

لكن وللتأكد، أخذت أدريانا (مولي) إلى متجر للحيوانات الأليفة لتريها العنكبوت الذئبة. ومرة أخرى، انتابت (مولي) نوبة من الخوف وهرعت باكية خارج المتجر. ردة الفعل هذه ليست بسبب غلطة ما في الجولة الأولى، بل حقيقة أن رؤية العنكبوت الحقيقية أثارت تداعيات أخرى للخوف من العناكب لم تكن موجودة وقت الجولة الأولى.

وبعد دقائق قليلة مع تقنية الحرية النفسية، عادت (مولي) إلى متجر الحيوانات الأليفة وراقبت العنكبوت بكل سكينة وهدوء.

وبعد أيام قلائل، اتصلت (مولي) بأدريانا لتقول لها بأنها كانت في منزل إحدى صديقاتها وكان لديها عنكبوت (غير سامة طبعاً). وقالت بأنها أخرجت العنكبوت من القفص **وسمحت له بالزحف على يدها.**

وهذا مثال واضح على قوة تنقية الحرية النفسية، حتى الأشخاص الذين لا يعانون من رهاب العناكب لا يسمحون للعنكبوت أن يزحف على يدهم، حتى وإن لم تكن خطيرة. لكن (مولي) كانت مرتاحة تماماً وكان خوفها أقل من خوف الإنسان العادي. ولاحظ أن تقنية الحرية النفسية لا تجعل الناس أغبياء، فم تكن (مولي) لتسمح للعنكبوت أن تزحف على يدها لو عرفت أنها سامة. كل ما تفعله تقنية الحرية النفسية هي أنها تتخلص من كمية الخوف غير المبرر لكنها لا تقلل من الحرص.

وبعد عدة أشهر، تحدثنا مع (مولي) وعرفنا أن الخوف لم يعاودها. وبالإضافة لهذا، *اختفت الكوابيس.*

الحالة رقم ٦ – الإدمان على القهوة



توقف (جو) عن شرب القهوة. لقد حضر إحدى ورش العمل التي نعقدها وراقبني أقوم بتطبيق تقنية الحرية النفسية على شخص آخر أراد أن يتخلص من إدمانه على القهوة. وقام بالربت معنا على الرغم أنه قام بذلك وهو في الخلف، وكانت النتيجة أن اختفى إدمانه على القهوة... نهائياً. وكان ذلك الكوب الذي ارتشفه قبل الربت هو آخر كوب قهوة له. وقامت تقنية الحرية النفسية في حالته هذه **بكسر الرغبة بتطبيق واحد فقط.**

وللإحاطة فقط، فهذا لا يحصل دائماً. إن تقنية الحرية النفسية أداة ممتازة في التخلص الفوري من الرغبات الإدمانية، وهي بالتالي تساعد كثيراً في التعافي من أعراض الإدمان. لكنها تتطلب التطبيق أكثر من مرة قبل أن يختفي الإدمان. حوالي ٥% من الأشخاص يكون لديهم نفس ردة فعل (جو)، أما الباقي يستغرقون وقتاً أطول.

وبالإضافة إلى هذه الحادثة، فقد تخلصت (سوزان) وهي معالجة نفسية من إدمانها على المشروبات الغازية في غضون جلسة لم تدم أكثر من دقيقتين، كما حصل مع (بوب) في إدمانه على الشوكولاتة.

الحالة رقم ٧ – الإدمان على الكحول



لقد تخلص (آرون) من إدمانه على الكحول. وهذا النوع من الإدمان طبعاً أخطر من الإدمان على القهوة أو المشروبات الغازية أو الشوكولاتة. لقد أمضى حياته وهو يخلد للنوم منتشياً من السكر وكان متعلقاً بالمشروبات الكحولية جداً. وبحسب كلماته **"لقد كانت الكحول مائي الذي أشربه".**

لقد احتجنا لعدة جلسات من تقنية الحرية النفسية ولعدد من جولات الربت، وكانت النتيجة أن **حصلنا على التراجع عن الإدمان بسهولة.**

وفي مراحل معافاته الأولى، وجد نوع البيرة التي يحبها جداً في السوبرماركت لكنه تجاهلها بكل عزة نفس. والآن، بعد سنة واحدة من تخلصه من الإدمان على الكحول، وجد أن ذلك الأمر كان مقززاً. وليس لديه الآن أي رغبة في الكحول مطلقاً، فقد استرجع حياته. حتى أنه حضر حفل بداية السنة دون أن يقلق لوجود الكحول من حوله.

وإليكم هذه الملاحظة البديهية: عندما يتم التخلص من إدمان ما، فهذا لا يعني أن المرء لا يمكنه أن يعاوده ذلك الإدمان مرة أخرى؟ فبمجرد تخلصك من إدمان الكحول أو أي شيء آخر، ابقى بعيداً عن ذلك الشيء وإلا اضطررت للتخلص من الإدمان مرة أخرى. فتقنية الحرية النفسية لا تسمح لك "بتناول القليل ومن ثم التوقف".

الحالة رقم ٨ – الحزن



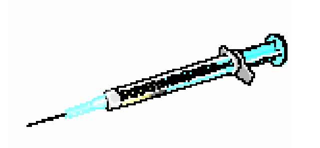
لقد حملت (أليشا) معها حزن وهم موت أخيها، حتى وبعد مرور سنتين على ذلك لا زال لا يمكنها التحدث عن الأمر. لقد كانت حالتها هستيرية بحيث لم تستطع أن تنبس ببنت شفة عن الموضوع.

لقد طلب مني أن أقدم ورشة عمل في مؤتمر كانت تحضره، وسمح لي بتطبيق التقنية على عدد لا بأس به من الأشخاص المتطوعين قبل ليلة من الورشة. تطوعت (أليشا) وعملنا على قضية الحزن لديها في جلسة استغرقت ١٥ دقيقة وكان هناك ٧ أشخاص أيضاً.

في اليوم التالي، وفي منتصف وقت ورشة العمل تقريباً **وقفت طوعاً أمام ٨٠ شخص وعبرت عن دهشتها بأنه يمكنها أن تتحدث بكل هدوء عن حادثة موت أخيها.** لم يكن بالطبع موضوعها المفضل، لكن الحزن اختفى.

بالمناسبة، لقد أحرز كل شخص في مجموعة (أليشا) تقدماً ملحوظاً في حالته. فقد تخلصت إحدى السيدات من خوفها من المرتفعات (اختبرت هذا بعد دقائق من نهاية العلاج بالنظر من بلكونة الفندق... لا مشكلة)، وتخلص أحد الرجال من غضبه المتعلق بحادثة من الماضي كما وتخلص الآخرون من مشكلاتهم أيضاً.

الحالة رقم ٩ – الخوف من الإبر



كانت (كوني) قلقة من موضوع الإبر. وكان يصيبها الغثيان وحتى الإغماء عندما كانت تخضع لسحب الدم. ولقد كان هذا الأمر مشكلة لها خصوصاً عند خضوعها لفحص طبي. قامت أدريانا بتطبيق تقنية الحرية النفسية عليها لعدة دقائق فقط. اختفى الخوف، وكانت تجربتها التالية مع سحب الدم عادية دون أي خوف يذكر.

هذا أمر طبيعي خصوصاً مع أشخاص يكون لديهم رد الفعل الرهابي كهذا. بالعادة بضع دقائق مع التقنية تعطي نتائج دائمة. وهذا الأمر صحيح حتى وإن كان سبب الخوف أو الرهاب (وهي الإبر في هذه الحالة) غير حاضر. وفي مثل تلك الحالات التي يكون بها سبب الخوف أو الرهاب موجوداً، يحتاج المرء لجولة أخرى من الربت بواسطة تقنية الحرية النفسية للتخلص من ذلك الخوف نهائياً.

الحالة رقم ١٠ – الإدمان على شوكولاتة إم آند إمز

كانت (نانسي) ستخضع لجراحة، لذلك نصحها طبيبها المعالج بإنقاص وزنها حتى يتم إجراء العملية بسهولة. وكان أحد أكبر التحديات لها في رحلة إنقاص وزنها هو إقلاعها عن تناول شوكولاتة إم آند إمز "شوكولاتة بالفول السوداني" والتي كانت مدمنة عليها منذ سنوات طويلة.

قامت بتطبيق تقنية الحرية النفسية للتقليل من نسبة الرغبة، ولدهشتها فقد قامت **بالتخلص من الرغبة الإدمانية تماماً في غضون ثلاثة دقائق**. غالباً ما تحدث مثل هذه "النتائج الإضافية" بين الفينة والأخرى. وبعد ذلك، لم تواجه (نانسي) أية مشكلة بحضور تلك الشوكولاتة أمامها.

إن الإدمان سببه القلق ومرتبط به. وإن قمت بعلاج القلق وهو أمر يمكن أن يتم بقوة بواسطة تقنية الحرية النفسية، عندها سوف تتخلص من أي رغبة إدمانية لديك.

الحالة رقم ١١ – الألم الجسدي

حضرت (ليا) إحدى ورشات العمل التي نظمتها لطلاب التنويم الإيحائي. وكانت قد أخبرتني قبل بداية الورشة أن لديها توتر في كثير من العضلات كما أنها تعاني من آلام جسدية أيضاً. قمت بتطبيق تقنية الحرية النفسية معها للتخلص من الآلام التي تعاني منها في منطقة الرقبة والكتف، ونجحنا في ذلك في غضون دقيقتين فقط.

وبعد حوالي ساعة من وقت الورشة التي استغرقت ثلاث ساعات، سألتها إن كانت آلام الرقبة والكتف قد عادت، فقالت لي "كلا" ثم قالت *حتى أن باقي الآلام في جسدها قد اختفت أيضاً* لكن ليس تماماً.

هذا مثال آخر عن كيف أننا وبواسطة تقنية الحرية النفسية نتعامل مع مشكلة ما وينتج عنها تخلص من مشكلة أخرى. ففي حالة (ليا)، **فقد انتشرت الراحة التي أعطيناها لعضلات الرقبة والكتف إلى باقي عضلات الجسم**. وبعد ذلك، قمنا بجولة أخرى من الربت بواسطة تقنية الحرية النفسية وتم التخلص من بقايا الألم تماماً... وبقيت كذلك إلى نهاية ورشة العمل تلك.

إن الآلام من هذا النوع يكون سببها الكبت العاطفي، ولهذا السبب كانت تقنية الحرية النفسية ناجحة في معالجتها والتخلص منها بسهولة. لكن يجب أن نعرف أن الضغوط العاطفية الجديدة التي قد يتعرض المرء لها قد تعيد الآلام مرة أخرى. وإن حصل مثل هذا الشيء، فإن تكرار تطبيق تقنية الحرية النفسية سيوف يخلصك من تلك الآلام مرة أخرى.

الحالة رقم ١٢ – ألم أسفل الظهر

(دونا) مثال واضح آخر يضاف إلى هذه الأمثلة العديدة. فهي أيضاً كانت قد حضرت إحدى ورش العمل التي أعقدها وكانت تعاني من آلام مبرحة في منطقة أسفل الظهر لدرجة أنها اعتقدت أنه لن يكون بمقدورها أن تكمل اليوم معنا. فقد قالت لي "لا أستطيع أن أبقى جالسة لمدة طويلة".

ساعدتها باستخدام تقنية الحرية النفسية وكانت النتيجة أن تلك الآلام لم تزعجها في ذلك اليوم.

الحالة رقم ١٣ – الذنب والأرق

كانت (أودري) من أكثر النساء اللاتي قابلتهن اضطراباً، وكنت قد قابلتها بناء على رغبة معالجها. لقد تعرضت للأذى الجسدي والعاطفي والعقلي، كما أنها تعرضت للاعتداء الجنسي عليها طوال حياتها وكان لديها قائمة لا تنتهي من المشكلات العاطفية بحيث كانت تشكل تحد لأي معالج كان سيعمل معها.

لقد تقابلت مع (أودري) لمدة ٤٥ دقيقة فقط. وعرفت خلال ذلك الوقت أنها كانت تحمل عبء **ذنب** كبير بسبب احتراق منزلها. يبدو أن غفت في إحدى الليالي وكانت قد نسيت وجود شمعة مضاءة، حيث جاءت قطتها وضربت الشمعة التي وقعت أرضاً وأحرقت المنزل.

على الرغم من أنه قد يبدو أن المشكلة هنا ليست مشكلة ذنب، لكن لم تكن هذه هي الحال مع (أودري). لم تتمكن من التحدث عن الموضوع دون ذرف الدموع بغزارة، فقد كانت تلوم نفسها على سلسة الأحداث الأليمة تلك.

أخذتها في جولة من تقنية الحرية النفسية وبدا لي أن عقدة الذنب لديها قد اختفت. ولاختبار ذلك، قمت بتغيير الموضوع لمدة ٢٠ دقيقة، وبعدها طلبت منها أن تخبرني قصة كيف احترق منزلها. ولدهشة معالجها الذي كان موجوداً قالت *"لم تكن غلطتي"* وغيرت مجرى الحديث لموضوع آخر. لا دموع، ولا مشاعر غضب، لقد اختفى الذنب ببساطة وفي غضون دقائق معدودة.

قمت بسرد هذه القصة لهدف معين، ألا وهو أن تقنية الحرية النفسية قد تكون قوية جداً بحيث يشعر المرء أن التغييرات التي حصلت معه طبيعية جداً. وبالتالي قد "لا تشعر بأي فرق" عندما تقوم بتطبيق تقنية الحرية النفسية على مشكلات معينة (مثل الذنب). لكن استمع ماذا تقول عن هذا الشيء مراراً وتكراراً. فقد تميل إلى تجاهل المشكلة وبالتالي **ستتوقف عن احتلال أي حيز من فضاءك العاطفي.**

كانت تعاني (أودري) أيضاً من مشكلة الأرق، فقد كانت تنام جزء اليسير من الليل.. ربما لساعتين أو ثلاث ساعات في الليلة وكان عليها أن تتعاطى عقاقير لهذه المشكلة. ومع نهاية جلستنا، طلبت منها الاستلقاء على الطاولة في عيادة الممارس الذي كان يعمل معها وقمت بتطبيق تقنية الحرية النفسية عليها للنوم. وبعد حوالي ٦٠ ثانية،بدا عليها النوم. بقيت وتحدثت مع معالجها لمدة نصف ساعة وعندها سمعنا شخيرها تغط النوم، لقد "استسلمت تماماً". لا حبوب، لا عقاقير، لا شيء سوى الربت على نظام طاقتها المتهتك.

الحالة رقم ١٤ – الإمساك

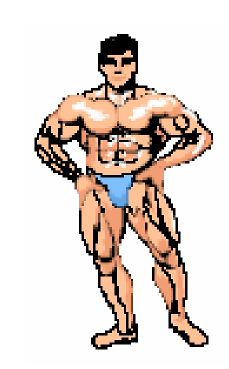
كان (ريتشارد) يعاني من الإمساك لمدة ٢٥ عام، وكان يأخذ دواء ميتاموسيل مرتين في اليوم ومع هذا كان من الصعب "تسهيل الأمور".

قمت بتعليمه تقنية الحرية النفسية لهذه المشكلة وقام بتطبيق الروتين أكثر من مرة في اليوم الواحد. وبعد أسبوعين، لم يكن هناك تقدم ملحوظ في الأمور. طلبت منه أن يستمر ويثابر على الموضوع، فمثل هذه الأمور قد تستغرق بعض الوقت للحدوث.

تحدثت معه بعد مرور شهرين وكانت الأمور قد تحسنت معه بشكل ملحوظ. فقد أصبح يتناول دواء الميتاموسيل مرتين في الأسبوع الواحد بدلاً من مرتين في اليوم.

عليك، كممارس لتقنية الحرية النفسية، أن تفهم أن المثابرة مهمة جداً. يمكن التخلص من المشكلات العاطفية بسرعة والشيء ذاته ينطبق على المشكلات الجسدية أيضاً، لكن بعض المشكلات تحتاج لوقت أطول من غيرها، وهذه الحالات ليس من السهل التعرف عليها دائماً. فلو استسلم (ريتشارد) بعد مرور أسبوعين، لم يكن ليحرز هذا التقدم الذي أحرزه.
رسالتنا هي ..... ثابر على الموضوع.

الحالة رقم ١٥ – الإحراج الجسدي



قمت أنا وأدريانا بمقابلة (بينجو) في إحدى الدورات التي عقدناها في مدينة لوس أنجلوس. (بينجو) لاعب كمال أجسام، وكان جسمه جميلاً جداً بحيث عرضت عليه مجلات كمال الأجسام آلاف الدولارات ليأخذوا له صور ليضعوها في مجلاتهم.

ودائماً ما كان يرفض (بينجو) عروضهم تلك لأنه كان يشعر بحالة شديدة من عدم الراحة حول عرض جسده بتلك الطريقة أمام العامة. (بينجو) ينحدر من أصول آسيوية وشرح لنا أن إظهار جسده هكذا، بالنسبة لعائلته، أمر غير مقبول ومن العيب.

صعد إلى المسرح في محاولة منه ليتخلص من هذه المشكلة، وبدأت علامات التوتر تبدو عليه في الحال. وقد قال "إن أجبرتني على خلع قميصي سأقتلك" بالطبع لم يعني ذلك حرفياً، لكن هذا كان مؤشراً واضحاً على ماهية المشاعر القوية التي كانت تتخبطه.

وبعد حوالي ٣ أو ٤ دقائق من تطبيق تقنية الحرية النفسية، ابتسم وخلع قميصه بهدوء وسط دهشة الجميع. وبعد يوم أو يومين من ذلك، **قبل عرض من إحدى المجلات ليعرض لهم مقابل مبلغ ٣٠٠٠ دولار.**

لا أعتقد أنه تخلص من تلك المشكلة تماماً. لقد أحرز تقدماً ملحوظاً، لكن عندما خلع قميصه أبقاه في يده في حال إن رغب في لبسه مرة أخرى بسبب عدم الراحة الذي قد يصيبه. والفرص هنا هو أنه كان بحاجة لعدد من جولات الربت من تقنية الحرية النفسية ليتخلص من تلك المشكلة نهائياً.

والرجاء أن تتذكروا: لقد تمت القيام بهذا الأمر ضمن أقصى حدود من الكياسة ممكنة ... على المسرح. ولتحقق نجاحاً وتقدماً كالذي حققناه مع هذه الحالة، والذي وصل إلى ٧٥% برأيي، لهو أمر رائع جداً نظراً للظروف.

الحالة رقم ١٦ – مرض الذئبة

كانت (كارولين) أول حالة أثارت دهشتي لمدى قدرة هذه التقنيات على التفاعل مع المشكلات الجسدية. لقد حضرت إحدى دوراتي التي عقدتها في بدايات تقنية الحرية النفسية. وكنت قد أمضيت ساعة واحدة فقط في التعريف بالتقنية وكيف تعمل وكيف إنها قد ساعدت بعض الأشخاص في التخلص من الخوف من المرتفعات (ومن ضمنهم كارولين) والرغبة الإدمانية للشوكولاتة.

ما لم أكن أعرفه حينئذ هو أن (كارولين) كانت تعاني من مرض الذئبة، وهو مرض خطير. لقد كنت منشغلاً جداً في التعامل مع العديد من الأشخاص في نفس الوقت ولم ألاحظ أن يديها وقدميها كانوا متآكلتين من المرض. وقد أخبرتني لاحقاً أنه ليس بمقدورها أن تلبس الأحذية العاجية بسبب المرض.

قمت أثناء الدورة بتعليمهم نسخة مختصرة من التقنية، وقررت (كارولين) الربت لعدد من المرات في اليوم الواحد على مرضها ولدهشتها، **فقد اختف تقريباً معظم الأعراض المرضية.**

حضرت إلى دورة أخرى عقدت بعد شهرين وأخبرتني ما حدث معها. والشيء الوحيد والجديد الذي أدخلته على حياتها كانت تقنية الحرية النفسية. لقد أرتني يديها وقدميها وقالت أن الانتفاخ الذي كان يحدث قد اختفى تماماً. وأخبرتني أن مستوى الطاقة عندها قد ارتفع كثيراً لدرجة أنها بدأت تمارس الرقص الآن. وهذا شيء لم تكن لتجرأ على فعله من قبل.

هل هذا يعني أن تقنية الحرية النفسية تشفي من مرض الذئبة؟ أنا لا أقول هذا، على الرغم من أنه **من الصعب تجاهل ما حصل هنا.**

من الواضح أن تقنية الحرية النفسية قد ساعدتها في أعراضها. وأنا أقدم هذا المثال المذهل كدليل على قوة تقنية الحرية النفسية ولكي أشجعكم على تطبيق التقنية حتى على الأمراض الخطيرة. لكن رجاءاً، ورجاءاً قوموا بعمل هذا تحت إشراف طبي.

وكمتابعة للحالة، قمت بالاتصال مع (كارولين) بعد عدة أشهر لأقف على تطورات الحالة. كانت قد توقفت عن الربت اليومي الذي كانت تقوم به، وبالتالي بدأت أعراض المرض بالعودة لها. قد تختفي الأمراض الجسدية تماماً دون الحاجة للاستمرار بالربت أو غيره، وفي بعض الأحيان لا يحدث هذا، وهذه الحالة مثال على ذلك.

ومن المهم جداً أن نعرف ما حصل هنا حقيقة، وليس ما لم يحصل. تختفي أعراض المرض تماماً عندما نوازن من طاقة الجسد، وهذا أمر لا يجب التغاضي عنه.

الحالة رقم ١٧ – التهاب غشاء القولون

هذه حالة خطرة أيضاً من الأمراض. كانت تعاني (دوروثي) من التهاب غشاء القولون وكانت تتعاطى عقاقير قوية سببت لها عدداً من الآثار الجانبية السلبية.

إن مرض التهاب غشاء القولون من الأمراض المؤلمة، وفي حالة (دوروثي) كان الأمر خطيراً. وعندما كشف الأطباء على هذه الحالة، وجدوا أن المرض قد انتشر بنسبة ٩٠%.

قامت (دوروثي) بالعمل مع أدريانا على مسألتين: ١) لقد أصبحت نباتية ٢) بدأت باستخدام تقنية الحرية النفسية يومياً على مشكلتها. بدأت تشعر بالتحسن أكثر خلال أسابيع وقررت من التخفيف من الأدوية. (ملاحظة: نحن لا ننصح أبداً أي أحد بألا يستمر في تناول دواءه الموصوف من قبل الطبيب بدون استشارة طبية).

بعد حوالي ٦ أشهر، فحصها أطبائها مرة أخرى وقالوا أن المرض منتشر الآن بنسبة تصل إلى ١٠%. هذا كان قبل ٣ سنوات، **ولم يضايقها المرض حتى ولو قليل منذ ذلك الوقت.** وفي الحقيقة، فقد أصبحت أماً منذ حوالي سنة.

والآن برأيك، ما الذي سبب تراجع المرض؟ هل كانت الحمية النباتية.. أم تقنية الحرية النفسية.. أم كلاهما معاً؟ لا يمكننا أنن عرف على وجه الدقة. يجرب الأشخاص الكثير من طرق العلاج في نفس الوقت، لذلك يكون من الصعب بمكان نسبة الفضل لطريقة معينة.

وبمجرد أن تتمرس أكثر في تقنية الحرية النفسية يمكن أن تعرف، كما عرفت أنا، أن هذه التقنية لا بد وأن تضمن مع باقي تقنيات العلاج لفعاليتها.

الحالة رقم ١٨ – نوبات الذعر



اتصلت (كيري) بأدريانا من فندق ليك تاهو خلال نوبة ذعر كانت قد أصابتها. وإن كنت على اطلاع على نوبات الذعر، فأنت على علم إذن بمستويات الرعب التي يعيشها هؤلاء الأشخاص. ومن تنتابه نوبة من نوبات الذعر هذه يعتقد أنه سيموت.

هذه كانت الحال مع (كيري). لقد اتصلت مع أدريانا مع نبرة واضحة للذعر في صوتها وأعطتها رقم غرفتها مباشرة في حال كان هناك من سيهب لنجدتها.

قامت أدريانا بتطبيق تقنية الحرية النفسية معها عبر الهاتف وتجاوزت بها الجزء الخطر من نوبة الذعر التي أصابتها في غضون دقائق قليلة. وعلى النقيض من هذا، تنتاب من يصاب بهذه النوبات من الذعر هذه الحالة لساعات طوال، أما أن يتخلص المرء من مثل هذه النوبات في غضون دقائق، فذلك علاج مرحب به ولاشك. وفي حالة (كيري)، ٢٠ دقيقة كل ما احتاجه الأمر لتخليصها من نوبة الذعر.

الحالة رقم ١٩ – الخوف من المصاعد

استخدمت (إيلين) تقنية الحرية النفسية للتخلص من خوفها من المصاعد. لقد جاءتني خلال الاستراحة في إحدى الدورات التي عقدتها وطلبت مني أن أساعدها في التخلص من خوف كان يسيطر على حياتها. لقد كانت موقتة وحذرة بشأن طلبها هذا، ومعظم من يعانون من مشكلات كبيرة يكون هكذا. غالباً ما يطلب الطب النفسي التقليدي من الشخص الذي يعاني من فوبيا أن يواجه الأمر الذي يخاف منه. يطلب من الشخص الخائف والمجبور على مواجهة خوفه أن يصك على أسنانه ويحكم قبضته ويدخل المصعد. ما يحصل في مثل هذه الحالات هو أن المنطق ينعدم بحيث يفقد المستفيد الشعور أو يتعود على الخوف. برأيي هذا كله له معنى، لكنه غير ضروري. إن القيام بمثل هذه الأمور، على عكس تقنية الحرية النفسية، **يسبب الكثير من الألم غير المبرر.**



إن مثل هذه الممارسات تخيف الأشخاص جداً وتعطيهم صدمات عاطفية سيتعين عليهم العمل عليها لاحقاً، وأعتقد أن هذا كله غير ضروري.

بما أن تقنية الحرية النفسية تعمل على مبدأ تنحية الألم، فقد أخبرت (إيلين) أننا لن نقترب من أي مصعد حتى **تشعر هي بالراحة التامة لذلك.**

لذلك بقينا في القاعة وأمضينا ٣ أو ٤ دقائق في تطبيق تقنية الحرية النفسية. أخبرتني أنها لم تشعر قط بمثل هذا الاسترخاء بشأن المصاعد وكانت مستعدة للذهاب إلى المصعد.

لحسن الحظ، كنا في فندق وعلى بعد حوالي ٣٠ خطوة من المصاعد. في العادة، ومن باب الحرص، كنت سأستوقف (إيلين) قبل الدخول إلى المصعد وقمت بإعادة الربت عليها. لكن وفي هذه الحالة لم تحظ لي الفرصة **لأنها دخلت إلى المصعد بسرعة وبدأت بالضغط على الأزرار الموجودة وكلها فضول.**

دخلت المصعد معها، اقفل باب المصعد وأمضينا ١٠ دقائق فيه. لقد صعدنا ونزلنا، وأغلقنا الأبواب وفتحناها وقمت بالاختبار على خوفها بأكثر من طريقة. لقد كانت مسترخية تماماً ... ولا يوجد أي خوف يذكر.

لقد اختفى الخوف الذي كان يؤرقها. ومرة أخرى كنت محظوظاً بأن قدمت لشخص آخر مفاتيح الحرية النفسية، تماماً كما فعلت مع قدامى محاربي فيتنام ومع الأشخاص الآخرين ممن ورد ذكرهم في هذه الحالات.

أنت في طريقك الآن لاكتساب نفس هذه القدرات.

تقنية الحرية النفسية الجزء الثاني

ملاحظة: <u>يفترض</u> هذا الجزء أنك قد درست تقنية الحرية النفسية الجزء الأول وأنك قمت بتطبيق الوصفة الأساسية للتطوير الذاتي.

ما يلي هو تطبيق متقدم لتقنية الحرية النفسية. وهنا، سنقوم بالعمل ما وراء مفهوم التقنية الحرية النفسية الجزء الأول وسنعمل على تطوير مهاراتنا لهذه التقنية الفريدة. سوف نقوم في هذا الجزء بـ:

التعرف على **العوائق** التي تعيق عمل تقنية الحرية النفسية سنتعلم كيف نتصرف حيالها.
تنحية الوصفة الأساسية للتقنية وتعلم طرقاً مختصرة لنتائج أسرع.
تعريضكم المستمر إلى **فن ممارسة تقنية الحرية النفسية** من خلال عرض عدد من الحالات.

هناك الكثير لنتعلمه في هذه المراحل المتقدمة، وكل جزء جديد سيدهشك تماماً كالأجزاء التي سبق وأن تعلمتها في الجزء الأول. لكن وقبل المضي قدماً أريد أن أتأكد أن أساسات تقنية الحرية النفسية الجزء الأول مثبتة بطريقة صحيحة. وأريد أن أركز على وجه الدقة على فكرة أن الوصفة الأساسية والذي هو أداة قوية جداً حتى *بدون التفاصيل المتقدمة....و*

إن كنت ستثابر على تطبيق الوصفة الأساسية
عندما تكون "مركزاً" على المشكلة،
فهناك احتمال قوي جداً
بأن تختفي المشكلة.

على الرغم من أن هذه المفاهيم المتقدمة مهمة جداً، إلا أن المثابرة على تطبيق الوصفة الأساسية يفي بالغرض. إن الوصفة الأساسية هبة، وهو نتاج سنوات طويلة من الخبرة والعمل. أرجو أن تبقى هذه الفكرة حاضرة في عقلك فيمت تطور من مهاراتك ومعارفك في هذا الجزء.

عـوائـق تـحـقـيـق الـكـمـال

حتى عندما يقوم الممارسون الجدد بتطبيقها، فإن الوصفة الأساسية لتقنية الحرية النفسية تعطي نتائج فعالة في حوالي ٨٠% من الأوقات، خصوصاً إن تم تطبيقها على الأحداث السلبية في حياة الفرد. هذه نسبة نجاح غير عادية، والقليل من تقنيات العلاج التقليدية، إن وجدت فعلاً، تحقق مثل هذه النتيجة. ويمكن التوصل إلى نسبة على من النجاح إن عرفت كيف تتعامل مع معوقات تحقيق العلاج الكامل. هناك أربعة معوقات يمكنها أن تعوق عمل الوصفة الأساسية وهي:

١. **التداعيات**
٢. **الإنعكاس النفسي**
٣. **مشكلة تنفس الترقوة**
٤. **التلوث الطاقي**

المعوق #١
التداعيات

لا يوجد حاجة بان نمضي الكثير من الوقت في شرح هذه النقطة، أي التداعيات، لأننا قمنا بمناقشتها وتغطيتها سابقاً. وقمت بإدراج التداعيات هنا كأحد المعوقات على الرغم من أنها ليست من المعوقات حقيقة. إنها معوقات *ظاهرية* لأنها*تبدو* وأنها تعيق تحقيق النجاح في العلاج.

إن كل تداعٍ عبارة عن جزء جديد من المشكلة ويتوجب التعامل معه قبل الحصول على الراحة التامة في الآخر. ويتم التعامل مع كل تداعٍ بواسطة الوصفة الأساسية كما لو كان مشكلة منفصلة (وبطريقة ما هو كذلك). وإن لم يكن هناك أي من العوائق التالية في طريق العلاج، فإن الاستمرار بالربت سوف يتخلص من التداعيات.

المعوق #٢
الإنعكاس النفسي

قمنا في الجزء الأول من تقنية الحرية النفسية بتقديم وضع الإعداد للظاهرة التي نطلق عليها تقنياً اسم الإنعكاس النفسي (وهو الاسم الذي أطلقة الدكتور روجر كالاهان Dr. Roger Callahan على هذه الظاهرة، وهي ظاهرة أظهرها للعلن الدكتور جزن دياموند Dr. John Diamond). هذا اكتشاف مذهل، ويستحق أن نتعامل معه معاملة خاصة في هذا الجزء.

هل سبق وأن تساءلت لماذا......



يخفق اللاعبين الرياضيين؟ هذا يناقض المنطق. لا يوجد سبب جسدي يمنعهم من الأداء بشكل سيء. فالرياضي هو نفسه الشخص المدرب قبل وأثناء وبعد الإخفاق. ومع هذا، فنحن نرى أن العديد من الرياضيين يعانون من تراجع في الأداء، لماذا؟



من الصعب التخلص من الإدمان؟ فالمدمن في نهاية المطاف يريد التخلص من الأنماط الهدامة. فهم يعرفون، ويعترفون أيضاً بأن إدمانهم يكلفهم صحتهم وعلاقاتهم الإجتماعية وحتى حياتهم! ومع هذا يستمرون في تعاطي الإدمان. لماذا؟



من الصعب علاج الإكتئاب؟ إنه من أحد أصعب القضايا النفسانية للتعامل معها. وإن راجع المرء الأطباء التقليديين للتخلص من الإكتئاب، فهو يقحم نفسه في عملية مكلفة مادياً وطويلة زمنياً. والتقدم، إن حصل تقدم في الحالة، يتم على مرحل طويلة وقليلة نسبياً. لماذا؟



نسعى في بعض الأحيان نحو تحطيم الإنجازات الذاتية؟ عندما نحاول، على سبيل المثال، أن نخسر وزناً أو أ نقرأ أسرع غالباً ما نجد طريقة لكي "نوقف أنفسنا" وأن نتقهقر للوراء إلى "منطقة الراحة" بدون أي تقدم ملحوظ في حياتنا. لماذا؟



يستغرق الشفاء وقتاً طويلاً؟ مرض البرد المقيت الذي لا يذهب، أو العظام المتهشمة أو المكسورة التي تستغرق وقتاً طويلاً للشفاء؛ أو ذلك الصداع الذي يبقى ويبقى للأبد. في بعض الأحيان لا تشفى الأمراض بشكل طبيعي. لماذا؟

السبب في ذلك هو نظام الطاقة في الجسد. إنه السبب الحقيقي الذي يقف وراء من نسميه تدمير الذات و تحطيم الانجازات. وهو السبب الحقيقي الذي يدفعنا أن نكون أعداء أنفسنا وألا نصل إلى "المستويات الجديدة" من أنفسنا.

بالإضافة إلى الأمثلة السابقة، لماذا يحاول الأشخاص جاهدين لكسب الدخل ومن ثم يفشلون في عدد آخر من المبادرات التي يعلمون حق اليقين أن بإمكانهم تحقيقها. هذا أيضاً سببه الإنعكاس النفسي (مثل "غياب إلهام المؤلف أثناء التأليف") وصعوبات التعلم (مثل عسر القراءة).

قبل هذا الاكتشاف، فقد كان يعزى سبب عدم مقدرة الناس على تحقيق تقدم في الأشياء المهمة لهم إلى "ضعف الإرادة" أو "الحافز الضعيف"أو "الإلتهاء" أو إلى شكل معين من أشكال العيب في الشخصية. لكن هذا ليس حقيقياً، فهناك سبب آخر لذلك ... وهو أمر قابل للتصحيح.

الإنعكاس النفسي (والذي يرمز له اختصاراً بالحرفين PR) هو السبب وراء كل ما ذكرنا. إنه اكتشاف مهم وعملي وبدأ ينخرط منذ وقت قريب مع عدد من العلوم الأخرى. وهذا المفهوم مهم جداً في العلاج النفسي والطب والإدمان وفقدان الوزن وعدد آخر من النواحي المهمة من مثل الرياضات والأداء التجاري. وأينما وجد الإنعكاس النفسي، سيكون إما تقدم ضئيل أو لا تقدم على الإطلاق، لذلك فهو فعلاً **يعيق التقدم.**

ما هو الإنعكاس النفسي؟ الكل اختبر هذا المفهوم. يحدث الإنعكاس النفسي يغير نظام الطاقة في قطبية الجسم ، وهذا أكر يحدث عادة خارج نطاق الوعي، فأنت "لا تشعر" به أثناء حدوثه. والأمر تماماً كما وصفنا فهو إنعكاس فعلي لقطبية الطاقة في الجسد كما لو وضعتك "بطارياتك في المقلوب" كما شرحنا في الجزء الأول.

ومن المثير للدهشة، فإن الإنعكاس النفسي قد يأخذ شكل ما يسميه المعالجون النفسيون "المكتسبات أو المفقودات الثانوية". على سبيل المثال، فالشخص الذي يريد على مستوى الوعي أن يفقد بعض الوزن، سيكون عنده على مستوى اللاوعي "مثبط" مثل *"إن خسرت وزناً الآن سأكسبه مرة أخرى وهذا سيكلفني الكثير من النقود في تغيير ملابسي"* . هذا الشخص مثلاً منعكس نفسياً بشأن فقدان الوزن.

كيف تم اكتشاف الإنعكاس النفسي؟
يمكن تتبع جذور الإنعكاس النفسي في علم الحركة التطبيقي Applied Kinesiology. ومن أدوات هذا العلم نجد هناك ما يسمى بالاختبار العضلي، حيث يقف المستفيد ثابتاً ويمد إحدى يديه إلى جانب جسده فيما يقوم المعالج بالضغط على يده ليقيم قوة المستفيد.

وبعد ذلك يقوم المعالج بالتحدث مع المستفيد ويقوم بالضغط على اليد فيما يقوم المستفيد بترديد عبارة معينة. إن كان هناك معارضة لاواعية مع العبارة، ستكون العضلة ضعيفة ويكون من السهل الضغط على اليد، وإلا ستكون العضلة قوية واليد ثابتة. هذه الطريقة تسمح للمعالج أن "يتحدث مع الجسم" وبالتالي تساعده في تشخيص مكان المشكلة.

لقد استخدم الدكتور روجر كالاهان Dr. Roger Callahan هذه الطريقة مع سيدة كانت تريد أن تخسر وزناً. وإليكم كيف قام هو بتوضيح هذه الحادثة في كتابه " How Executives Overcome the Fear of Public Speaking and Other Phobias" وترجمته بالعربية "كيف يتخلص الأشخاص من الخوف من التحدث أمام العامة ومن الأنواع الأخرى للفوبيا":

"لا يوجد معالج ممارس لم تواجهه حالة لمستفيد لا يمكنه الشفاء، بغض النظر عن مدى فعالية العلاج المطبق أو عن مدى التزام المستفيد أو المعالج بتطبيق العلاج. وتشكل هذه المقاومة ضد العلاج إحباطاً للمعالجين كما أنها تمتحن صبرهم. ولقد أطلق على هذه الظاهرة أسماء عدة من مثل: غريزة الموت، متلازمة الفاشلين، سلوك الانهزام الذاتي أو السلبية. ويطلق على هؤلاء المرضى المضطربون الكثير من الأسماء أياً مثل: المرضى المترددون، الشخصيات السلبية، المدمرون لذاتهم – وحالتهم كلهم متشابهة تقريباً- فهم يقاومون أي مساعدة تقدم لهم بغض النظر عن الأسلوب المتبع معهم. إنهم يدعون أنهم يريدون الشفاء، لكنهم لا يستجيبون للعلاج.

فيما كنت أعمل مع امرأة كانت تعاني من الوزن الزائد والتي أخبرتني أنها تريد أن تصبح نحيلة، واجهني العائق التالي. لقد كانت تتبع حمية ما وكانت النتائج التي أحرزتها قليلة على مدى طويل من السنوات. وعلى الرغم من أنها فشلت في تقليل كميات تناولها للطعام، فقد كانت ترغب بخسارة الوزن.

وباستخدام اختبار العضلات، طلبت منها أن تتصور نفسها وهي نحيفة تماماً كما ترغب أن تكون. وكانت النتيجة مدهشة بالنسبة لي، فعندما تخيلت نفسها نحيفة دون كل ذلك الوزن الزائد كانت نتيجة الاختبار ضعيفة. لقد اندهشنا كلانا، وحتى مع وجود هذه النتائج السلبية أصرت على أنها تريد أن تنحف.

لذلك قمت بتجربة أسلوب آخر معها. طلبت منها أن تتصور نفسها أثقل بنحو ٣٠ كيلو غرام مما هي عليه الآن. وكانت النتيجة قوية. وقمت بإعادة صياغة السؤال هذه المرة بطريقة مباشرة أكثر، طلبت منها أن تقول بصوت عالي "أريد أن أخسر وزناً" وأعطى الإختبار نتيجة سلبية على أن عبارتها ليست صحيحة. وطلبت منها أن تقول "أريد أن أكسب وزناً" وكانت النتيجة قوية. ومن الواضح أن هناك فرقاً واضحاً بين ما قالت أنها تريده وبين ما أظهر الاختبار أنها تريد حقاً.

مذهولاً من الحيرة، قمت بتجربة هذا الاختبار على ستة مستفيدين آخرين كانوا يتبعون نظام حمية لأشهر أو سنوات ولم يحظوا بأي نتائج. جميعهم أظهروا نفس الأنماط. ما قالوا أنهم أرادوه كان انعكاس ما أظهروا أنهم يريدونه عندما اختبرت عليهم بنفس اختبار العضلات.

ولم تكن تلك الحالة هي المرة الأولى التي تواجهني بها مقاومة المستفيد. لكن لدي الآن أداة تمكنني من التعرف على ما حصل ومن ثم التغلب على الأمر. ولكي أسمي هذه الأداة فقد اخترت لها وصفاً وأسميتها الإنعكاس النفسي.

.... الآن بدأت الاختبار على المستفيدين الآخرين فيما يخص مشكلاتهم الأساسية (مثل "أريد أن أتخلص من نوبات القلق"، "أريد أن تتحسن علاقتي مع زوجتي/زوجي/صديقي" ، "أريد أن أكون ممثلاً/خطيباً/مدرباً/،طالباً أفضل" .. الخ). وفي كل حالة، أطلب من المستفيد أن يردد عبارة انعكاسية (مثل "لا أريد أن أتخلص من نوبات القلق" ..الخ) وأختبر في كل مرة على الذراع.

لقد دهشت جداً من النتائج التي حصلت عليها، ووجدت أن عدداً كبيراً من المستفيدين كانت نتائجهم ضعيفة عن التفكير بالتحسن وقوية عند التفكير بالأسوأ. ولا عجب أن العلاج النفسي مسألة صعبة جداً ...." .

ما الذي يسبب الإنعكاس النفسي؟

السبب الرئيسي هو التفكير السلبي. حتى الذين يفكرون بإيجابية من بيننا يملكون عقلاً باطناً سلبياً ويدافع عن آرائه بشدة. وتكون نتيجة ذلك الإنعكاس النفسي. وكقاعدة عامة، كلما كان تفكيرنا سلبي كلما زادت احتمالية إصابتنا بالإنعكاس النفسي.

بالنسبة لبعض الأشخاص فهذه ظاهرة مقيدة، فهي تقيدهم أينما اتجهوا ومن السهل جداً التعرف على مثل هؤلاء الأشخاص لأن الظاهر أن لا شيء ينفع معهم. إنهم دائمو التذمر ويعتقدون أنهم ضحية العالم. إن مثل هؤلاء الأشخاص في مثل هذه الحالات يكونون منعكسين بشكل كبير.

كما أن الإنعكاس النفسي مصاحب مزمن للأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب. فالإكتئاب والتفكير السلبي والإنعكاس النفسي رفقاء في مركب واحد.

ونود أن نلفت انتباهكم هنا إلى مسألة مهمة، إن الإنعكاس النفسي ليس عيب في الشخصية، فالأشخاص المنعكسون، على غير علم منهم، يعانون من إنعكاس مزمن للقطبية الكهربية في أجسامهم. فنظام الطاقة الخاص بهؤلاء الأشخاص يعمل ضدهم فعلياً. وبالنتيجة، فهم يتعثرون بكل ما يقومون به. فليس العالم هو من يقف في طريقهم وضدهم... بل هو نظام الطاقة الخاص بهم، فيمكننا القول أن بطارياتهم معكوسة.

معظم الناس يعلم، ولو ضمنياً، أن التفكير السلبي يعيق طريق تقدمهم في الحياة، ولهذا السبب نجد هذا الزخم والكم الكبير من الكتب والمحاضرات عن التفكير الإيجابي. ومع هذا، ولحد الآن، لم يستطع أياً كان أن يفسر كيف يقوم التفكير السلبي بخلق هذه العوائق ولا يقدم الكثير من الطرق لتصحيحها. لكن الإنعكاس النفسي يقوم بكلتا المهمتين.

يظهر الإنعكاس النفسي عند بعض الأشخاص في نواحي معينة. فقد يكون الشخص ناجحاً في نشاطاته اليومية وفي كل ما يقوم به، لكن الإقلاع عن السجائر مثلاً تبدو مهمة مستحيلة له. قد يريد ذلك الشخص التخلص من التدخين على مستوى الوعي ويريد ذلك بشدة، وقد يتخلص من عادة التدخين لفترة من الزمن. لكن في نهاية المطاف، إن كانوا يعانون من الإنعكاس النفسي فسوف يخربون جهودهم (تحطيم الإنجازات الذاتية) الرامية إلى وقف التدخين ويعاودون التدخين مرة أخرى. إنهم ليسوا ضعفاء، لكنهم منعكسون نفسياً.

يجب أن تتدفق الطاقة في أجسادنا بطريقة صحيحة إن أردنا أن نحقق ما نصبو إليه. والإنعكاس النفسي من أهم الطرق التي تعيق تدفق الطاقة في الجسم. ويجدر بنا أن نعرف أن الإنعكاس النفسي مسألة قابلة للتصحيح، وهذا التصحيح يسمى في لغة تقنية الحرية النفسية وضع الإعداد The Setup. وقد تم تغطية هذه الجزئية في الجزء الأول من تقنية الحرية النفسية عند التحدث عن الوصفة الأساسية.

قد يحصل الإنعكاس النفسي في أي من نشاطات الإنسان، وهناك الآلاف من الاحتمالات في هذا الميدان. وإليكم هنا بعض الأمثلة للتوضيح.

بعض الأمثلة على الإنعكاس النفسي

صعوبات التعلم: إن تعثر التأليف وصعوبات التعلم أمثلة واضحة ونتيجة مباشرة للإنعكاس النفسي. لنأخذ أحد الطلاب على سبيل المثال، فقد يكون مبدع في جميع المواد الدراسية إلا مادة واحدة فقط (الكيمياء مثلاً) والاحتمالات كبيرة هنا أن يكون منعكس نفسياً في هذه المادة.

لا يعرف الطلاب أنهم منعكسون نفسياً بسبب أنهم لا يعلمون أي شيء عن هذه الظاهرة، حتى الآن على الأقل. ومع هذا يحاولون أن يعطوا أسباباً محتملة "لعدم مقدرتهم" فقد يقولون مثلاً "أنا لست مناسب لدراسة الكيمياء" أو "يبدو أنني لا أستطيع التركيز على المادة" أو "أنا أكره الكيمياء".

هذه الأسباب في العادة غير دقيقة، والسبب الرئيسي هو الإنعكاس النفسي. فعندما يفكر الطالب في المادة التي هو ضعيف بها تنعكس قطبيته الكهربية وبالتالي يتأثر أدائه في تلك المادة. وإن قمنا بتصحيح الإنعكاس النفسي عند هذا الطالب فستتحسن علاماته في تلك المادة.

بعض الطلاب يكونون منعكسين نفسياً من مسألة المدرسة برمتها. وهذا سبب أساسي ات المتدنية والأداء السيئ في المدرسة وغالباً ما يتم تجاهل هذه المسألة. يتم النظر إلى مثل هؤلاء الطلاب على أنهم "بطيئين" أو "معاقين تعليمياً" وهذه صفة هم بغنى عن حملها معهم في حياتهم.

الصحة: غالباً ما يكون الإنعكاس النفسي حاضراً في بعض الأمراض الخطيرة من مثل السرطان والإيدز وتصلب الأنسجة ومرض الذئبة وتليف الأعضاء والسكري والتهاب المفاصل وغيرها. ومن وجهة نظر تقنية الحرية النفسية، فإن الإنعكاس النفسي من أهم عوائق تحقيق الشفاء. وأشك، مع مرور الوقت، أن يعترف الطب الغربي بهذه الحقيقة ويقوم بالتالي بضم مسألة الإنعكاس النفسي إلى تقنياتهم الأخرى في العلاج.

إن القيام بتصحيح الإنعكاس النفسي لدى شخص ما (أي أن نقوم بتوجيه وضع الإعداد نحو مشكلة معينة) يبدو وأنه يسمح لطاقة الشفاء بالجسد أن تعمل بشكل طبيعي. وهذا أمر منطقي جداً عندما تقدر حقاً قيمة التدفق الطبيعي للطاقة في أنحاء الجسم. فالعظام المتكسرة مثلاً تشفى بسرعة إن كانت "بطارياتك في الوضع السليم" كما يمكن الشفاء من أي علة جسدية وتحقيق تقدم ملحوظ بها.

وقد يرغب كلاً من الأطباء والمعالجون بالإبر الصينية وغيرهم من الممارسين في مجال العلاج ممن لا يحقق مرضاهم تقدماً ملحوض أن يعلموا مرضاهم تقنية تصحيح الإنعكاس النفسي ليقوموا بها بذاتهم، فذلك قد يحرر طاقة أكبر للشفاء ويسرع من عملية الشفاء.

الرياضيين:



إنه لرهان رابح أن نعرف أن الأشخاص يكونون منعكسين نفسياً عندما يتعثرون في شيء ما في حياتهم. فلاعب كرة السلة المحترف والذي هو سيء جداً في الرميات الحرة على الأغلب أنه يعاني من الإنعكاس النفسي، وأجزم القول أن تصحيح الإنعكاس النفسي سوف يحقق له تقدماً ملحوظاً جداً. والأمر ذاته ينطبق على ركلات الترجيح، والقفز العالي، وركضات البيسبول جميع الأنواع الأخرى من الرياضة. بات بمقدور مالكي الأندية ومدربي الفرق الآن استخدام هذه التقنية بشكل واسع لتحقيق غاياتهم بالفوز.

عسر القراءة: إن فكرت بهذا الموضوع ستجد أن عسر القراءة مثال رائع على الإنعكاس النفسي، وفي الحقيقة فإن الإنعكاس النفسي هو السبب الرئيسي لهذه المشكلة. فبالإضافة إلى أشياء أخرى، يكون لدى هؤلاء الأشخاص صعوبة في نطق الأرقام والحروف وبالتالي يعانون من صعوبات في التعلم.

جاءت (آني) إلي بعد إحدى الدورات وطلبت مني مساعدتها في مشكلة عسر القراءة التي لديها والتي كانت تعاني منها منذ أيام طفولتها. كانت تبلغ من العمر عندما جاءتني ٤٩ عاماً، وأخبرتني أنها لم تتمكن من كتابة أرقام الهواتف بطريقة صحيحة. لقد قالت لي "أستطيع أن أدون ٣ أرقام فقط، لكنني أخطئ بالباقي".

قمت بإعطائها عشرة أرقام هواتف وطلبت منها تدوينها، وطبعاً الأرقام العشرة كانت كلها خطأ. ساعدتها في تصحيح الإنعكاس النفسي ومن ثم ألقيت عليها الأرقام العشرة مرة أخرى. وهذه المرة، تمكن من تدوين ٩ من تلك الأرقام بشكل صحيح.. وهذا كله بدون أية معاناة.

لا أريد أن أترك انطباعاً خاطئاً هنا، فنحن لم نتخلص من مشكلة عسر القراءة تماماً. ما حصل هو إننا قمنا بتنحية الإنعكاس النفسي لديها، ومع غياب الإنعكاس النفسي قامت بعمل رائع. هذا مثال رائع على قوة الإنعكاس النفسي. في حالة عسر القراءة، فمن المحتمل جداً أن يعاود الإنعكاس النفسي الظهور مع مرور الوقت، ومع وجود الإنعكاس النفسي سيكون هناك خلل في الأداء. هناك الكثير من الأشياء التي يتوجب على (آني) القيام بها، لكن بدون فهم صحيح للإنعكاس النفسي فإن تقدمها سيكون بطيئاً هذا إن كان سيحصل أي تقدم.

الإنعكاس النفسي يعيق التقدم. من المهم بمكان في تقنية الحرية النفسية أن نعرف **أنه عندما يكون الإنعكاس النفسي حاضراً فإن الربت لن يفيد.** تذكروا: الإنعكاس النفسي يعيق التقدم وهذا الأمر حقيقي في تقنية الحرية النفسية تماماً كما هو في أي تقنية أخرى.

لدي الكثير من الأصدقاء الذين يعملون كمعالجين نفسيين وكل منهم لديه الكثير من العملاء الذي لا يتجاوبون مع تقنياتهم في العلاج، حتى مع أفضل التقنيات. وإلى أن تعلموا سر الإنعكاس النفسي، لقد كانت تلك العوائق في التقدم سراً حير ألبابهم.

بعد سنوات طويلة من الخبرة في تقنية الحرية النفسية بتنا نعرف الآن وبشكل واضح كيف يظهر الإنعكاس النفسي. الإنعكاس النفسي حاضر في حوالي ٤٠% من القضايا التي يتعامل معها الأشخاص بواسطة تقنية الحرية النفسية. لكن في بعض القضايا يكون الإنعكاس النفسي سبباً رئيساً في إعاقة أي تقدم، ومن الأمثلة على هذه الحالات الإكتئاب والإدمان و الأمراض الخبيثة. وبالنسبة لمعظم القضايا، فقد يكون الإنعكاس النفسي حاضراً وقد لا يكون وهذا مختلف من فرد لآخر. فقد يكون شخص ما منعكساً عاطفياً لمشكلة ضيق التنفس وآخرون بنفس المشكلة قد لا يكونون كذلك.

كيف ستعرف إن كنت تعاني من الإنعكاس النفسي؟ لن تعرف. ولهذا السبب فإن الوصفة الأساسية تتضمن طريقة تصحيح تلقائية لهذا الشيء (وضع الإعداد)، وتستغرق العملية عدة ثواني للتنفيذ وهي عملية غير مؤذية حتى وإن لم يكن هناك إنعكاس النفسي. لذلك، ما لم يتم تصحيح الإنعكاس النفسي فستكون نسب حصول التقدم ضئيلة جداً. ولهذا السبب فإن تصحيح الإنعكاس النفسي مبني على الوصفة الأساسية.

المعوق #٣
مشكلة تنفس الترقوة

في بعض الحالات، حوالي ٥% منها، يظهر شكل من أشكال العشوائية في الطاقة داخل الجسم وتلك العشوائية تحول دون نجاح تطبيق الوصفة الأساسية. وليس هذا المقام المناسب للخوض في تفاصيل هذه العشوائية في الطاقة، لكنني أستطيع أن أبين لكم كيف يمكننا أن نصحح منها. أطلق على هذه المسألة اسم مشكلة تنفس نقطة

لقد تم وضع هذه الآلية من قبل الدكتور روجر كالاهان Dr. Roger Callahan وتكمن الحاجة إلى تطبيقها عندما يكون تطبيق الوصفة الأساسية لا يجدي نفعاً. تستغرق العملية حوالي دقيقتين، وقد تفسح المجال واسعاً أمام تطبيق الوصفة الأساسية.

على الرغم من أنني سأقوم بوصف التمرين هنا كتابياً، فمن الأفضل اللجوء إلى أشرطة (DVD) تقنية الحرية النفسية لتشاهدوا تطبيقاً حياً للتمرين.

تمرين تنفس نقطة الترقوة

يمكنك البدء بأي من اليدين، لكن هذه العملية تفترض أن تستخدم يدك اليمنى. وخلال التمرين، احرص على أن تبقي مرفقيك و يديك بعيدين عن جسدك، بحيث تلمس جسدك بأطراف الأصابع وبراجم اليد كما هو مطلوب.

ضع إصبعين من يدك **اليمنى** على نقطة الترقوة **اليمنى** لديك، وإصبعين من يدك اليسرى يربتان على نقطة الجاموت اليمنى بشكل دائم خلال تنفيذ تمرين التنفس التالي:

- شهيق نصف رئتك واحبس النفس لسبعة ربتات.
- شهيق بشكل كامل واحبس النفس لسبعة ربتات.
- أخرج الهواء نصف رئتك واحبس النفس لسبعة ربتات.
- أخرج الهواء بالكامل واحبس النفس لسبعة ربتات.
- تنفس بشكل طبيعي لسبعة ربتات.

الآن قم بوضع إصبعين من يدك **اليمنى** على نقطة الترقوة **اليسرى** وخلال الاستمرار في الربت على نقطة الجاموت قم بعمل تمرين التنفس السابق مرة أخرى.

بعد ذلك اثن أصابع اليد **اليمنى** بحيث تظهر براجم اليد، وقم بوضعها على نقطة الترقوة **اليمنى**. ومرة أخرى ربت على نقطة الجاموت خلال تنفيذ تمرين التنفس التالي مرة أخرى.

الآن قم بالمثل باستخدام اليد **اليمنى** على نقطة الترقوة **اليسرى**.

لقد أكملت الآن نصف تمرين تنفس نقطة الترقوة. ومن أجل إكمال بقية التمرين قم بعمل جميع الخطوات مرة أخرى لكن باليد **اليسرى** هذه المرة. وستقوم بالربت على نقطة الجاموت طبعاً بأصابع اليد اليمنى.

متى تستخدم تمرين تنفس نقطة الترقوة؟ أولاً، افترض أنك لا تحتاج لها واشرع بتطبيق الوصفة الأساسية. هذا افتراض منطقي لأن هذه المشكلة لا تعيق تطبيق تقنية الحرية النفسية لعدد كبير من الأشخاص. لكن إن استخدمت الوصفة الأساسية بشكل متكرر وكانت نتائجك إما بطيئة أو معدومة، عندها ابدأ كل جولة من جولات الوصفة الأساسية بتمرين تنفس نقطة الترقوة. ستجد أن ذلك "يفسح المجال" ويسمح بحصول الراحة.

المعوق #٤
التلوث الطاقي

نحن نعيش في البلوعة.

لقد فتحت لوح صابون جديد صباح هذا اليوم وقرأت المكتوب على الغلاف، وكانت المكونات تحتوي ثمانية مواد كيميائية لم أسمع بها من قبل. وجميع هذه المواد الكيميائية يدخل في جسمي عندما أستحم. معجون الحلاقة الذي استخدمه يحتوي على ٧ عناصر مشابهة وكريم اليدين يحتوي على ١٣. وهذه كلها تدخل جسمي أيضاً. لم يظهر على معجون الأسنان الذي استخدمه أي مكونات مشبوهة، لكنني واثق أنه يحتوي على مواد كيميائية خفية لن ينصحني أي طبيب في العالم أن أضعها في فمي. ومع هذا، تتسلل هذه المواد إلى جسمي من خلال أغشية التذوق في فمي.

ومن ثم هناك مزيل العرق الذي يحتوي على ٩ مواد غريبة، ولو شاءت الأقدار وكنت امرأة لكنت تعرضت للمزيد من هذه المواد عن طريق مساحيق ومواد التجميل (الله يكون في عونهم).

أتساءل حقاً عن عدد المواد الكيميائية الغريبة التي تجد طريقها لأجسامنا من خلال مواد التجميل وكريمات العناية والعطورات والشامبوهات وغيرها من المواد. سنجد أن قائمة هذه المواد كبيرة جداً ونحن **لم نغادر التواليت بعد**.

الماء المتدفق عبر صنبور المياه يحتوي على قائمة أخرى من المواد السامة. ونعم، نحن نستحم بهذا الماء، ونستخدمه للطبخ وإعداد قهوة الصباح ولغيره من الاستخدامات. بالإضافة لهذا، هناك العوالق الكيميائية الموجودة في مساحيق الغسيل والتي تجد طريقها لأجسامنا عن طريق ملامسة الملابس لجلدنا طوال اليوم (وخاصة معطرات الملابس). نحن ننام على شراشف مريحة والتي تحتوي على نفس الملوثات.

هناك مواد كيميائية في معطرات الجو ومواد التنظيف المنزلية المستخدمة في المنازل والمكاتب والتي تعطينا رائحة زكية، لكن على حساب ملئ أجسامنا بمواد غريبة.

نحن نأكل الفشار المليء بالملح في دور السينما، ونشرب المشروبات الغازية والتي هي مزيج كوكتيل من المواد الكيماوية. نحن نستهلك كميات كبيرة من السكر المنقى، كما أن أغذيتنا معبأة بالمواد الحافظة والمطهرات والمبيدات الحشرية والتي هي أكثر من أن تعد أو تحصى.

نحن نستهلك المشروبات القهوة، والكوفين، والنيكوتين، والأسبرين، والعديد العديد من العقاقير الأخرى. نحن نستنشق عوادم السيارات والأدخنة الصناعية وغبار العزل الحراري في منازلنا. بالمختصر المفيد، نحن نواجه جيشاً عرمرم من المواد الكيميائية التي تقصفنا على مدار ٢٤ ساعة في اليوم.

وأكرر ما قلته سابقاً، نحن نعيش في بلوعة.

حساسية من نوع "مختلف"

أجسامنا مصممة للتخلص من أعراض السموم و التلوث من مختلف الأنواع، وجسمنا يقوم بعمل رائع. لكن كفى! آجلاً أو عاجلاً ستظهر أعراض هذه المعركة على صحتنا.

أمراض الحساسية من ضمن أكثر أنواع ردات الفعل التي تصيبنا بسبب السموم. آلام الحلق، الالتهابات الجلدية ومشاكل الأنف والأذن كلها أعراض مرضية نعاني منها بسبب هذه المواد.

ويعتقد أن أمراض الحساسية تأتي لأسباب كيميائية. وهذا يعني أن هذه السموم تسبب ردات فعل كيميائية في أجسامنا والتي بدورها مسؤولة عن الأعراض المزعجة التي تصيبنا.

"حساسية" نظام الطاقة

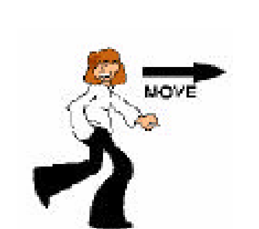
لكن هناك نوع مختلف من الحساسية التي يتعين علينا أن نتطرق لها هنا. ولا تزعج هذه الحساسية كيميائية الجسم الداخلية، كما أنها لا تتوافق مع التعريف الكلاسيكي للحساسية. إنها *تشبه* الحساسية المعروفة حيث أنها *تزعج نظام الطاقة في الجسم*. وبسبب قلة المصطلحات المتعارف عليها في هذا النطاق، اخترنا لها اسم "ملوثات الطاقة".

طرق تجنب ملوثات الطاقة

إن كنت قد طبقت تقنية الحرية النفسية مراراً وتكراراً دون أن تحرز أي تقدم أو كان التقدم قليلاً **و** قمت بالتعامل مع جميع تداعيات المشكلة المتعبة **و** قمت بتطبيق تقنية الحرية النفسية على جميع الأحداث التي تكون قد سببت المشكلة، فمن المحتمل أن هناك شكل من أشكال ملوثات الطاقة حاضر ويحارب جميع هذه الإجراءات، وليس لأن تقنية الحرية النفسية لا تعمل. بل على العكس، فالتقنية فعالة جداً في ظل الظروف المناسبة.

هناك عدد من الطرق يمكن من خلالها تجنب ملوثات الطاقة حتى وإن لم تكن تعرف نوع الملوث الذي يؤثر بك. وهذه الطرق كما يلي:

طريقة تجنب ملوثات الطاقة # ١: انتقل من مكانك. قد يكون هناك شيء في بيئتك المباشرة يسبب لك هذه المشكلة. قد يكون جهازاً الكترونياً مثل الحاسب أو التلفاز، أو قد يكون غباراً من النبات أو السجادة من نظام التهوية. قد يكون لديك حساسية من الكرسي الذي تجلس عليه، أو ربما تكون الغرفة قد دهنت منذ وقت قريب.

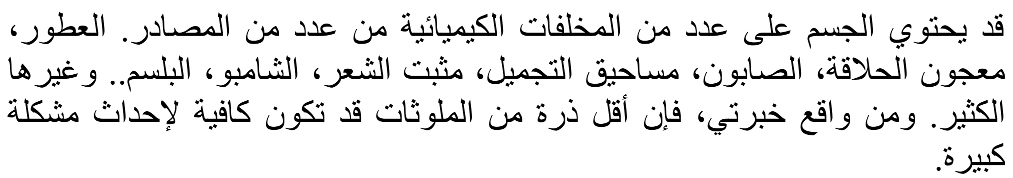


لذلك .... فمجرد الانتقال الفعلي من مكان تواجدك قد يبعدك عن بعض العناصر المؤذية. قد ترغب في النهوض والانتقال إلى ركن آخر من الغرفة. وإن لم ينجح هذا معك فغادر الغرفة إلى غرفة أخرى أو الخروج خارجاً.

وبما أن تقنية الحرية النفسية تستغرق وقتاً قليلاً في التطبيق، يمكنك الانتقال إلى عدد من الأماكن لترى ما يناسبك. وإن وجدت مكاناً يناسبك تماماً فاطمئن، فقد وجدت المكان الذي يبعدك عن ملوثات نظام الطاقة لديك. وإن لم تنجح هذه الطريقة معك فجرب ....

طريقة تجنب ملوثات الطاقة # ٢: اخلع ملابسك واستحم لمدة كافية **بدون استخدام الصابون أو الشامبو**. إن الملابس التي نرتديها تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية والتي قد تتداخل مع نظام الطاقة داخلنا. الأنسجة القماشية قد تسبب نوعاً من الحساسية بسب بالمواد الكيميائية الداخلة في صنعها. كما أن منظفات الغسيل والمواد المستخدمة في المغاسل تحتوي على مواد كيميائية وهذه يمكنها أن تسبب الاضطراب لنظام الطاقة في الجسم.





قد يحتوي الجسم على عدد من المخلفات الكيميائية من عدد من المصادر. العطور، معجون الحلاقة، الصابون، مساحيق التجميل، مثبت الشعر، الشامبو، البلسم.. وغيرها الكثير. ومن واقع خبرتي، فإن أقل ذرة من الملوثات قد تكون كافية لإحداث مشكلة كبيرة.

تذكروا أن المادة التي قد تكون ملوثة لنظام الطاقة الخاص بكم قد لا تكون كذلك لشخص آخر. فآثار ملوثات الطاقة تختلف من شخص لآخر.

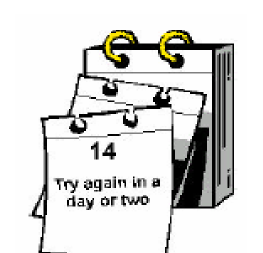
لذلك، وفي حالة تداخل هذه المواد مع تقدمك عليك أن تأخذ حماماً جيداً وحاول أن تفرك جسدك بصابون خالي من الكيماويات. وتذكر أن تغسل بعض الأعضاء المهمة من الجسد مثل تحت الإبطين والأعضاء التناسلية. وكن رقيقاً مع الأماكن حيث وضعت العطر أو مساحيق التجميل. اغسل شعرك جيداً، ولا تستخدم الصابون أو الشامبو خلال عملية الغسل لأن هذا قد يترك بعض الآثار الملوثة عليك. إن القيام بمثل هذه الأمور يخلصك ولابد من الآثار الكيميائية الملوثة لنظام الطاقة.

بعد ذلك، ابدأ بتطبيق تقنية الحرية النفسية من جديد. لكن هذه المرة قم بالأمر مباشرة.

أنا أعلم أن هذا يبدو غريباً بعض الشيء، لكنه سيؤدي المهمة المطلوبة. فبهذه الطريقة سيتخلص جسدك من جميع المواد الكيمائية وتقلل من فرص تداخلها مع نظام الطاقة الخاص بك. تذكر أن تقف حتى تتجنب ملامسة الكرسي أو السرير أو أية مواد مسممة أخرى. يجب أن تكون حافي القدمين على أرضية من الخشب القاسي أو على لوح من البلاستيك المقوى أو السراميك أو البلاط. وبهذا تتجنب ملامسة السجاد وأية مواد كيميائية موجودة على الأرض.

إن تكللت الطريقة سابقة الذكر بالنجاح مع تطبيق تقنية الحرية النفسية، فهذا يعني أن المادة الملوثة كانت في طريقك، لكن إن لم تحرز أي تقدم مع كل ما ذكر فالجأ إلى ....

طريقة تجنب ملوثات الطاقة # ٣: انتظر ليوم أو يومين. إن لم تنجح الطرق #١ و #٢ في إعطائك النتائج التي تطمح لها، فمن المحتمل أن الملوثات موجودة في داخلك.



هذا يعني أن الملوثات قد تم استهلاكها من قبلك، أي أنك إما قد أكلتها أو شربتها. وإن انتظرت ليوم أو يومين لربما ستتخلص من الملوثات، وبمجرد التخلص منها سوف لن تتواجد لتحارب تقنيات العلاج.

إن كانت الملوثات في شيء تستهلكه بشكل دائم، فسيعمل جيدك على فتح نافذة ولو بسيطة يمكن من خلالها الاستفادة من تقنية الحرية النفسية. لو كانت القهوة على سبيل المثال هي ملوث الطاقة بالنسبة لك، فإن استهلاكك اليومي للقهوة سيقلل من فرص نجاح تقنية الحرية النفسية، لأن الجسم مضطر لمحاربة أي عدو حاضر.

نحن مدمنون في العادة على المواد التي نستهلكها يومياً والتخلص منها يشكل مشكلة بالنسبة لنا. تقدم تقنية الحرية النفسية مساعدة قيمة للذين يريدون تخطي إدمانهم والتخلص منه. وهذا أمر سنتطرق له في مجال آخر من هذه المذكرة.

وهذا يوصلنا إلى نقطة مهمة جداً. إن ملوثات الطاقة ليست دائماً هي الأشياء المعروفة بأنها مضرة لنا. البطاطس المقلية على سبيل المثال فشلت في دخول قائمة "الأطعمة الصحية" من قبل تقريباً جميع أخصائي التغذية في العالم. لكن هذا لا يعني أن البطاطس المقلية تتعارض مع نظام الطاقة لدينا. على العكس، فأنا أجد أن البطاطس المقلية لا تقف في طريق نجاح تطبيق هذه التقنيات. لكن هذه الملاحظة لا تجعل من البطاطس المقلية الطعام المفضل رقم واحد. ومن جهة أخرى، فقد تسبب الأطعمة الصحية مشكلة لجسدك.

وكقاعدة عامة، فإن الأطعمة التي تتناولها باستمرار قد تكون من ملوثات الطاقة بالنسبة لك. وهذا ينطبق أيضاً على الطعام الصحي... حتى الخس. فالخس، مثل أي نوع آخر من النباتات، يطور مسمماته الداخلية ليحمي نفسه من الحشرات الضارية. هذا شكل طبيعي من أشكال حماية النوع. ونحن نستهلك هذه المسممات (الملوثات) عندما نأكل هذه النباتات. وتتعامل أجسامنا مع هذه المسممات بالطبع بكل سهولة، لكن إن أكثرنا من أكل الخس عندها نبدأ بتعبئة أجسامنا "بمسممات الخس"، وهذه الجرعة الزائدة من المسممات (الملوثات) تزعج نظام الطاقة لدينا.

والأمر ذاته ينطبق على البطاطس والفاصولياء والخوخ وأي غذاء آخر نتناوله. وباختصار، إن الأطعمة التي نكثر منها تكون مرشحة بأن تصبح ملوثاً للطاقة لدينا، لذلك ينصح من تقليل كميات استهلاكها. فيما نقول أن أي شيء قد سكون مسمماً للطاقة لدينا، فهناك بعض العناصر التي تظهر أكثر من غيرها. قد تكون ملوثاً أو قد لا تكون بالنسبة لك، لكنها عامة. وهذه المواد هي:

العطور	**السكر المكرر**	**الكحول**
الأعشاب (المجففة / الرطبة)	**القهوة**	**النيكوتين**
القمح (الأبيض)	**الشاي**	**منتجات الألبان**
الذرة	**الكافيين**	**الفلفل**

كيف ستعرف أي الأطعمة قد تسبب الاضطراب لنظام الطاقة الخاص بك بدرجة كافية لتمنع الوصفة الأساسية من النجاح؟ لن تعرف طبعاً. لكن إن كنت ستستثني كل الأطعمة سابقة الذكر من حميتك الغذائية لمدة أسبوع فستكون احتمالات نجاح الوصفة الأساسية كبيرة ورائعة. وإن لم ينجح هذا معك، فاسأل حدسك ما قد يكون السبب. فنادراً ما يخيب حدس المرء.

الكل معرض لملوثات، لكن هذا لا يعني أنها ستتعارض مع هذه التقنيات. *بل على العكس، لا يتضايق معظم الناس من هذه الملوثات بدرجة كافية بحيث تمنعهم من الاستفادة من هذه التقنيات الرائعة.*

ومن جهة أخرى، يجب أن نكون واعين أن بعض العلل والأمراض سببها مثيرات الحساسية أو شكل آخر من أشكال التلوث. هذا أمر بديهي. ومع هذا، نتمكن في بعض الأحيان من التخلص من الأعراض حتى وإن كانت مسبباتها من البيئة المحيطة. وفي الحقيقة، يمكننا التخلص من مسألة ردة الفعل الحساسية كلها بواسطة تقنية الحرية النفسية. على سبيل المثال:

بالرغم من أن لدي حساسية من القمح ....
بالرغم من أن لدي حساسية من القطط .....
بالرغم من أن الصابون يسبب لي التهاب الجلد .....
وهكذا دواليك.

لقد رأيت العديد من الحالات التي اختفت بها ردات فعل الحساسية تماماً باستخدام تقنية الحرية النفسية. وهذه ليست الحال دائماً، لكنها تقنية تستحق التجريب. واسمحوا لي أن أذكر أيضاً أنه وفي بعض الحالات فإن التخلص من المادة التي تسبب الحساسية من طعام الشخص قد تعطي نتائج هائلة. على سبيل المثال، كان أحد أصدقائي يعاني من الإكتئاب لعدد من السنوات، وكان يتعاطى البروزاك وعقاقير أخرى لكن دون فائدة.. فقط مجرد راحة مؤقتة من المشكلة. اكتشف هذا الصديق لاحقاً أن لديه حساسية من القمح (منتجات الخبز الأبيض) وبالتخلص من القمح من غذائه بدا الإحباط يختفي بالتدريج. لا حبوب ولا عقاقير، ولا تقنية الحرية النفسية أيضاً.. فقط التخلص من القمح.

قيمة الإصرار والمثابرة

لقد بدأت هذا الجزء من مذكرة تقنية الحرية النفسية بهذه التذكير....

إن كنت ستثابر على تطبيق الوصفة الأساسية
عندما تكون "مركزاً" على المشكلة،
فهناك احتمال قوي جداً
بأن تختفي المشكلة.

إن المثابرة، بحد ذاتها، قد تعمل وبشكل فعال على تنحية عدد كبير من هذه العوائق. ومع الإصرار والمثابرة، ستتمكن من أداء الوصفة الأساسية في مختلف أوقات اليوم .. في الداخل وفي الخارج.... في المكتب.. في المنزل... وأنت ترتدي ثياباً مختلفة... حتى وأنت تتناول طعاماً مختلفاً. هذا يعني أن البيئة الملوثة التي حولك ستتغير باستمرار ومن المحتمل أنك ستجد نافذة أو اثنتين من نوافذ الزمن حيث لا تعترض فيها ملوثات الطاقة (على افتراض أنها تسبب مشكلة لك) طريقك.

بالإضافة إلى هذا، فمشكلة تنفس نقطة الترقوة ليست حاضرة كل الوقت. فهي تأتي وتذهب والمثابرة قد توجد لك نافذة أو اثنتين من نوافذ الزمن حيث لا يكون هناك حاجة لتمرين تنفس نقطة الترقوة (على افتراض أنها كانت مهمة من قبل).

ومع المثابرة والإصرار ستقوم مراراً وتكراراً بتطبيق الوصفة الأساسية والتعامل مع التداعيات وبهذا تتعامل مع معظم المشكلات التي تطرحها مثل هذه الظواهر. والفكرة التي أريد أن أوصلها هنا **هو أن المثابرة تؤتي أكلها.**

إن التطبيق المستمر والمثابر للوصفة الأساسية لأي مشكلة تهمك سيزيد من نسب نجاحك في التخلص منها حتى دون أن يكون هناك حاجة للخوض في هذه العوائق المذكورة آنفاً. وستكون نسب نجاحك حتى أكبر إن قمت بتطبيق تثنية الحرية النفسية على جميع الأحداث المعينة في حياتك والتي ساهمت في ظهور المشكلة التي تريد التعامل معها.

الطرق المختصرة

بالرغم أن تطبيق الوصفة الأساسية يستغرق دقيقة واحدة للتطبيق، فربما تتساءلون لم أقدم لكم هذه الطرق المختصرة. وربما تتساءلون كم هي مختصرة هذه الطرق المختصرة للطريقة التي تستغرق دقيقة للتطبيق؟

على الرغم من إمكانية تخطي هذا القسم برمته وتبقى تقنية الحرية النفسية فعالة جداً، فإن التعرف على الطرق المختصرة يقدم لكم فائدتين:

١. يمكنك أن **تعمق من فهمك** للوصفة الأساسية لأن معظم الطرق المختصرة تتضمن أخذ العملية بجزئياتها ومن ثم تفصيل تلك الجزئيات.
٢. سيقدر كلاً من **الأطباء والمعالجون** وغيرهم ممن يساعدون الناس عنصر توفير الوقت. ومن الممكن أن يستغرق تطبيق جولة من الطرق المختصرة ما بين ١٥ إلى ٢٠ ثانية، وهذه الوفرة في الوقت تضيف المزيد من المنافع للمستفيد.

دعونا نزور الوصفة الأساسية مرة أخرى، وهي على شكل...

وضع الإعداد
نقاط التسلسل الرئيسية
الجاموت ٩
نقاط التسلسل الرئيسية

إن تمكنا من حذف أي من هذه الخطوات أو تقصيرها، فسوف نستفيد من عامل توفير الوقت.

تقصير نقاط التسلسل الرئيسية

إن نقاط التسلسل الرئيسية هي المكون الأساسي في الوصفة الأساسية، وهي المساهم الأساسي في تكسير وتحطيم العوارض النفسية بعد أن تقوم خطوة وضع الإعداد بعملها. وبما أنه لا يمكننا أن نلغي هذه الخطوة، يمكننا جعلها أقصر.

كما توضح لنا، فإن مسارات الطاقة التي تمر في جميع أنحاء الجسم والتي تنقل الطاقة بداخله تتقاطع في بعض النقاط، ومن خلال تجربتي، يبدو أن الربت على أحد المسارات يؤثر بمسار آخر. وبالتالي، ومن خلال الممارسة والخبرة، وجدت أن الربت على بضع مسارات يفي بالغرض. ابدأ بنقطة (حاجب العين) وأنتهي بنقطة (تحت الذراع). والاستمرار بالربت على نقاط الأصابع واليد ليس ضرورياً.

وإن قمت بمشاهدة أشرطة الفيديو(DVD) الخاصة بي، ستجدونني أطبق الطريقة المختصرة بإستمرار. وفي الحقيقة، فأنا نادراً ما أقوم بالربت على جميع نقاط التسلسل الرئيسية. وللتوضيح، فإن النسخة المختصرة من نقاط التسلسل الرئيسية تبدو كما يلي:

بداية نقطة **حاجب العين**
نقطة **جانب العين**
نقطة **تحت العين**
نقطة **تحت الأنف**
نقطة **الشفة**
بداية **نقطة الترقوة**
نقطة **تحت الذراع**

التخلص من وضع الإعداد

أرجو أن تتذكروا أن الإنعكاس النفسي موجود دائماً في حالات الاكتئاب والإدمان والأمراض الخبيثة، لذلك خطوة وضع الإعداد في مثل هذه الحالات تقريباً ضرورية.

لكن في حالات أخرى، يظهر الإنعكاس النفسي في حوالي ٤٠% من الأوقات، وهذا يترك لنا ٦٠% حيث لا يكون هناك حاجة لخطوة وضع الإعداد. هل نجرأ على التخلص من خطوة وضع الإعداد ونخاطر بفشل نسبة ٤٠% من الحالات التي يكون بها انعكاس نفسي؟

بالطبع، فهناك طريقة لعمل ذلك. ومع هذا، فأن أقوم بعمل عبارة وضع الإعداد روتينياً لأنها تستغرق ثواني معدودة فقط. لكن إن اخترت أن أحذف عبارة وضع الإعداد فهناك إجراء تمكنني من أعرف إن كنت أحتاج أن أعود بسرعة وأطبقها أو لا.

ابدأ بنقاط التسلسل الرئيسية (النسخة المختصرة والتي تستغرق ١٠ ثواني فقط) ومن ثم أتوقف وأقيّم إن كان هناك أي تقدم. اسأل المستفيد إن كانت شدة الحالة قد انخفضت إلى مستوى أدنى مما كانت عليه من قبل، لنقل أنها كانت ٨. *إن قالوا أن المستوى انخفض عندها أعرف أن خطوة وضع الإعداد غير ضرورية واستمر مع الوصفة الأساسية.*

كيف أعرف إن كانت خطوة وضع الإعداد غير ضرورية؟ بسيطة، أنا أعرف أن الإنعكاس النفسي يعيق التقدم في مساراته .. وبما أنه قد حصل هناك تقدم في المثال السابق، فلا يمكن أن يكون هناك إنعكاس نفسي. من جهة أخرى، إن لم يتم إحراز أي تقدم، عندها أفترض أن هناك انعكاساً نفسياً وابدأ بالوصفة الأساسية مرة أخرى... مبدوءة هذه المرة بخطوة وضع الإعداد.

ومع الخبرة، ستجد أن بعض الناس لا يعانون من الإنعكاس النفسي أو أنه ضئيل للتعامل معه. ومن الجيد أن نعرف هذا الشيء لأنك تستطيع العمل معهم والإنتهاء من مشكلاتهم بسرعة فائقة.

التخلص من خطوة الجاموت ٩

ليس من الضروري دائماً القيام بخطوة الجاموت ٩. وفي الحقيقة، فإن نسبة الحاجة إلى تطبيق هذه الخطوة تصل إلى ٣٠% من الحالات. وهذه أيضاً يمكننا حذفها. أنا أستغني عن هذه الخطوة لأن هناك ٧٠% من الحالات التي لا تكون فيها هذه الخطوة مفيدة. وإن لم أحقق التقدم الذي كنت أطمح إليه، عندها يمكنني أن أختم بها. وإن كانت مهمة، فسيحدث تقم في الحالة.

تحريك العينين من الأرض إلى السقف

هذا اختصار مفيد عندما تصل بمستوى شدة الحالة إلى مستويات منخفضة .مثل ١ أو ٢ أو حتى صفر على مقياس من ١٠. وتستغرق هذه الطريقة حوالي ٦ ثواني، ونجاح هذه التقنية يعني إنزال الحالة إلى مستوى الصفر دون الحاجة لجولة أخرى من الوصفة الأساسية.

ولتنفيذ هذه التقنية، قم بالربت على نقطة الجاموت ٩ باستمرار (مع بقاء الرأس ثابت) وخذ ٦ ثواني لتحرك عينيك ببطء من الأسفل إلى الأعلى حتى السقف. وقم بتكرير العبارة التذكيرية خلال ذلك.

وهناك عرض حي لهذه التقنية في أشرطة الفيديو. ستبين لكم أدريانا كيفية تطبيق هذه التقنية في جزء الخطوات المختصرة من شريط الفيديو الخاص بتقنية الحرية النفسية.

فن القيام بالطرق المختصرة

بما أن هناك بعض الفن في هذه التقنيات، فمن الصعب وضع وصف كتابي لطريقة تنفيذ هذه الطرق المختصرة. ولهذا السبب قمت بوضع وتسجيل عدد كبير من أشرطة الفيديو الخاصة بهذه المذكرة. سيتسنى لكم مشاهدتي وأنا استخدم وأطبق هذه الطرق المختصرة على عدد كبير من الحالات. إن التجربة هي أفضل معلم فيما يتعلق بتطبيق هذه الطرق المختصرة. ما ورد هنا مجرد مبادئ أساسية.

وتذكروا، أن الوصفة الأساسية تستغرق دقيقة واحدة فقط. ليس عليك تطبيق الطرق المختصرة، إنها أسرع وهذا كل شيء.

الملاحق

مقالات كتبها جاري كريج في....

استخدام تقنية الحرية النفسية على الخوف والفوبيا

استخدام تقنية الحرية النفسية على الذكريات المؤلمة

استخدام تقنية الحرية النفسية على الإدمان

استخدام تقنية الحرية النفسية على العلاج الجسدي

استخدام تقنية الحرية النفسية لتحسين صورة الذات

استخدام تقنية الحرية النفسية على الخوف والفوبيا

يعاني ما يقرب من ١٠% من سكان العالم من نوع أو أكثر من الفوبيا، والتي يمكنها أن تشكل حالة شديدة من الخوف كما أنها تحد وبشكل كبير من حياة الأشخاص الذين يعانون منها. هناك المئات من أنواع الفوبيا، وتطبيق تقنية الحرية النفسية على هذه الأنواع قد يكون فعالاً جداً. وسأورد هنا بعض أكثر أنواع الفوبيا انتشاراً بين الناس.

التحدث أمام العامة
المرتفعات
الأفاعي والعناكب والحشرات
الأماكن المنغلقة
أطباء الأسنان
الإبر
قيادة السيارات
المصاعد
الطيران
الجسور
الرفض
الجنس
الماء
السرعة
الهاتف
الزواج الرجال
الفشل
الأمراض
الكلاب
الحواسيب
النحل
الوحدة

ما هي الفوبيا؟ لغرض هذه الدراسة تعرف الفوبيا على أنها "خوف شديد" يفوق ويتجاوز حد الحرص أو الخوف العادي، لكن دعوني أشرح لكم...
مخاوفنا شيء أساسي في حياتنا.. إلى حد ما. وهذه المخاوف ضرورية جداً لبقائنا، وبدون هذه المخاوف قد نتهور ونقفز من فوق مبنى عالي أو ربما نلعب التنس في الطريق العام. والمخاوف عبارة عن آليات أوتوماتكية تنطلق بمجرد اقتراب الخطر منا. فهي كمن يضغط على المكابح ليبعدنا عن الخطر.

لكن في بعض الأحيان، تبالغ هذه المخاوف في أداء مهمتها، وتتخطى الحدود المعقولة والطبيعية. فمثلاً هناك مسألة واحدة تتعلق بالأفاعي، فبعضها سام وقد يسبب لك الأذى لذلك لا بد أن تبتعد عنه. لكن أن تشعر بضربات قلبك في حنجرتك، وتشعر بالصداع والغثيان والتقيؤ وربما التعرق أو حتى البكاء بالإضافة إلى عدد آخر من الأعراض غير الطبيعية. والجدير بالذكر أن كل تلك الأعراض بغير ذات فائدة إذ أنها لا تزيد في حمايتك أكثر مما يفعل الحرص العادي. إنها "مخاوف شديدة" وتخدم هدفاً واحداً فقط، وهو أن تجعل الشخص تعيساً وخائفاً فقط.

إنها تلك "المخاوف الشديدة" .. الجزء العقيم....ذلك الجزء الذي يتخطى الحد المعقول والطبيعي هو ما يعرف الفوبيا.

الشيء الرائع بتقنية الحرية النفسية في هذا الصدد هو أنها تلغي وتتخلص من جزء الخوف الوهمي من الخوف من الشيء وتترك الحرص الطبيعي موجوداً. وغالباً ما يندهش الناس من سرعة عمل تقنية الحرية النفسية في التخلص من الفوبيا التي لطالما كانت تقض مضاجعهم وتؤثر في حياتهم، كما أن التقنية لا تجعل منهم أغبياء، بحيث لن يقوموا مثلاً بعد التخلص من الخوف من المرتفعات بالقفز من فوق مبنى أو مثلاً تقبيل أسد أو غيرها من الأمور.

والشيء المثير في هذا هو أن الأشخاص الذين يتخلصون من الفوبيا ومن مخاوفهم بواسطة تقنية الحرية النفسية يصبح لديهم مستويات أقل من الخوف من عامة الناس للشيء ذاته. الجميع تقريباً يعاني بعض الخوف من المرتفعات، أطلب من ١٠٠ شخص أن ينظروا للأسفل من قمة مبنى عالي، ستجد أن معظمهم سيشعر بالرهبة من القيام بذلك. هذه ردة فعل للفوبيا، لكنها بالنسبة لمعظم الناس تكون خفيفة أو لا تذكر، ولا تشكل لهم عائقاً في حياتهم اليومية.

وعلى النقيض من ذلك، فالذين يتخلصون من الخوف من المرتفعات بواسطة تقنية الحرية النفسية لا يشعرون بالرهبة لاحقاً من النظر للأسفل. لقد تخلصوا من الخوف الشديد وتُركوا مع الحرص العادي لدرجة أنهم قد يمضون يومهم بالنظر للأسفل من قمة مبنى عالي بكل أريحية.

لا يهم في الفوبيا شدتها أو فترة المعاناة منها، وهذه مفاجأة كبيرة للكثيرين والسبب هو أن الإعتقاد التي توارثناها منذ عقود تخبرنا أن شدة وطول فترة المعاناة من الفوبيا "مسائل مهمة جداً" وقد تأخذ العملية أشهر أو سنين للتخلص منها. هذا لا ينطبق على تقنية الحرية النفسية.

بعض أنواع الفوبيا قد تستغرق وقتاً أطول من غيرها للتخلص منها، وهذا ليس بسبب شدتها أو طول مدة تواجدها مع الشخص، بل بسبب مدى تعقيدها، أي عدد التداعيات المتداخلة معها.

إن كانت الفوبيا "عنيدة" مع تطبيق تقنية الحرية النفسية، حاول أن تطبق تقنية الحرية النفسية على الأحداث المعينة التي قد تكون قد تسببت بالخوف ومن الأمثلة على ذلك:

** بالرغم من أن أفعى عضتني وعمري ٨ سنوات ....*
** بالرغم من أنني وقعت من على سطح المدرسة في الصف الرابع ....*
** بالرغم من أن الصف قد ضحك مني عندما نسيت كلمات خطبتي ....*

وهكذا دواليك.

مع الإبقاء على هذه الأمور حاضرة في ذهننا، دعونا نطبق ما تعلمتموه في الأجزاء الأولى من هذه المذكرة. تذكروا بيان الاكتشاف والذي تنبني عليه تقنية الحرية النفسية: *"إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم"* .

إن جميع ردات الفعل المتأتية من أنواع الفوبيا عبارة عن مشاعر سلبية وبالتالي يكون سببها "ززززززززز" في نظام الطاقة داخلك. وهذا يعني أن الحل لمشكلتك من حيث المضمون سهل جداً، تخلص من "ززززززززز" وسوف تختفي الفوبيا إلى مستوى صفر. لا صداع ولا ضربات قلب سريعة ولا أية مشاكل من أي نوع، سوف يتم التخلص من المشاعر السلبية على الفور.

أداتنا التي سنستخدمها هنا هي الوصفة الأساسية، وتطبيق عدد من الجولات بها سوف يتخلص من المشكلة وللأبد. وعدد جولات التطبيق التي نحتاج لها يعتمد على عدد *التداعيات* المرتبطة بالفوبيا التي هي قيد العلاج.

التداعيات مهمة جداً. التداعيات، كما أوضحنا سابقاً، عبارة عن أجزاء مختلفة من الفوبيا وتساهم في شدة حالتك النفسية. دعونا نعود إلى مثال الخوف من المرتفعات لتوضيح هذه المسألة. العديد من يخافون من المرتفعات كان لديهم أحداث معينة في حياتهم حيث كانوا في مكان عالي جداً وهاجمهم شعور الخوف وتركهم منزعجين جداً. على سبيل المثال، زارني رجل كان يعاني من ذكرى مخيفة (أحد التداعيات) للخوف من المرتفعات. أخبرني انه كان يجلس على خزان ماء عالي وهو صغير، ولم يجد طريق للنزول إلى الأسفل وهذا أخافه لحد الموت. الذكريات مثل هذه عبارة عن تداعيات لفوبيا المرتفعات والتي إذا تذكرها المرء منفصلة تسبب له خوف شديد.

وبما أن معظم أنواع الفوبيا تتطلب التعامل مع تداعٍ واحد فقط، فإن جولة أو ثلاث جولات من الوصفة الأساسية تكفي وستؤدي العمل المطلوب. وستتخلص من الفوبيا في غضون دقائق معدودة، وفي معظم الحالات لن تعود أبداً.

وعند هذه النقطة، لا أنت ولا أنا نعرف عدد التداعيات المرتبطة بمشكلتك، ومع هذا فيمكننا تطبيق التقنية بكل نجاح وفعالية. كل ما علينا فعله هو افتراض أن لديك عدد من التداعيات الواجب العمل عليها، ومن ثم نعمل عليها. وعندما تختفي شدة المشاعر السلبية لديك ستعرف أنك قد انتهيت من المشكلة وأن جميع التداعيات المتعلقة بالمشكلة قد اختفت.

أسئلة واجوبة

س: بمجرد التخلص من الفوبيا، هل تكون النتيجة دائمة؟ نعم. لكن إن ظهر أن الفوبيا "ستعود" فهذا بسبب أن هناك بعض التداعيات التي لم يتم التعامل معها من المرة الأولى. وان سألت المستفيد ما الذي يحصل معه ستجد غالباً أنهم يتحدثون عن الخوف بطريقة مختلفة. على سبيل المثال، قد يخبرك الشخص الذي يخاف من الأفاعي أن سبب خوفه هو *من طريقة تحرك لسان الأفعى*. إن لم يظهر هذا التداعي خلال تطبيق تقنية الحرية النفسية، عندها سيبقى مشكلة ويؤثر علية لاحقاً. استخدام تقنية الحرية النفسية على قضية طريقة تحرك لسان الأفعى سيتخلص من التداعي وبالتالي يقدم راحة تامة من المشكلة ما لم يكن هناك تداعيات أخرى عالقة.

وفي حالات أخرى، قد تتسبب الذكريات المؤلمة الجديدة بظهور الفوبيا من جديد.وفي هذه الحالة، عليك تكرار العملية مرة أخرى كما لو كنت تتعامل مع فوبيا جديد (وهي كذلك)، وستكون الراحة على بعد ثواني منك.

س: ماذا أفعل إن كان لدي أكثر من نوع من الفوبيا؟ قم بالعمل عليها واحدة تلو الأخرى. على سبيل المثال، تأكد من أنك قد تخلصت من خوفك من العناكب تماماً قبل الانتقال للعمل على الخوف من الأماكن المنغلقة. ومن ثم تأكد أنك قد تجاوزت مشكلتك مع الأماكن المنغلقة قبل العمل على فوبيا قيادة السيارات... الخ.

هناك بعض أنواع الفوبيا التي تصف على أنها معقدة، إذ أنها مجموعة من أنواع الفوبيا متجمعة في مشكلة واحدة. الخوف من لطيران مثال على هذه الأنواع المعقدة والسبب أنها تحتوي على ١) الخوف من الأماكن المنغلقة ٢) الخوف من السقوط ٣) الخوف من الموت ٤) الخوف من الاهتزازات ٥) الخوف من الإقلاع ٦) الخوف من الهبوط ٧) الخوف من الناس ... الخ. إن تمكنت من فصلها في عقلك، عندها ستكون كل منها فوبيا منفصلة ويمكنك التعامل معها منفصلة.

إن كنت تعاني من فوبيا معقدة وكنت لا تعلم عنها شيئاً، ثابر على استخدام الوصفة الأساسية فهي ستؤدي النتيجة المطلوبة. لكن قد تستغرق بضع جولات إضافية حتى تختفي "ززززززز". وقد ترتفع شدة الفوبيا وتنخفض وفقاً للتداعيات التي تتعامل معها في "ما وراء الكواليس".

استخدام تقنية الحرية النفسية على الذكريات المؤلمة

(من ضمنها الحرب، الحوادث، الاغتصاب، اضطراب ما بعد الحوادث المؤلمة وجميع الاعتداءات السابقة)

إن هذا القسم مختلف تماماً عن أية تقنيات تقليدية. يمكننا أن نضع ضمن هذا القسم قائمة لانهائية من المشكلات العاطفية والنفسية ضمن مجموعة واحدة نطلق عليها (الذكريات المؤلمة)، ويمكننا التعامل مع عناصر هذه القائمة على أنها متطابقة. وفي الحقيقة، فإن هذه المشكلات كلها متطابقة لأنها تشترك في السبب .... وهو اضطراب لنظام الطاقة في الجسد.

تقوم الذكريات المؤلمة بتوليد تنوعاً كبيراً من ردات الفعل النفسية عندما يتذكر الأشخاص ما حدث معهم في الماضي. فقد يصبح بعض الأشخاص في حالة توتر ويصيبهم الصداع وآلام في المعدة، ويبدأ قلبهم بالخفقان بشدة وربما يتعرقون وحتى يبكون. قد يصيبهم عجز جنسي أو تنتابهم الكوابيس خلال الليل بالإضافة إلى عدد آخر من المشكلات النفسية والجسدية.

دعونا نبدأ بتطبيق ما تعلمناه سابقاً، تذكروا بيان الاكتشاف والذي تنبني عليه تقنية الحرية النفسية: *"إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم"* .

إن جميع المشاعر السلبية للذكريات المؤلمة وبالتالي يكون سببها "ززززززززز" في نظام الطاقة داخلك. وهذا يعني أن الحل لمشكلتك من حيث المضمون سهل جداً، تخلص من "ززززززززز" وسوف تختفي المشاعر السلبية إلى مستوى صفر. لا صداع ولا ضربات قلب سريعة ولا أية مشاكل من أي نوع، سوف يتم التخلص من المشاعر السلبية على الفور.

أداتنا التي سنستخدمها هنا هي الوصفة الأساسية، وتطبيق عدد من الجولات بها سوف يتخلص من المشكلة وللأبد. وعدد جولات التطبيق التي نحتاج لها يعتمد على عدد *التداعيات* المرتبطة بالفوبيا التي هي قيد العلاج.

التداعيات مهمة جداً. التداعيات، كما أوضحنا سابقاً، عبارة عن أجزاء مختلفة من الذاكرة وتساهم في شدة حالتك النفسية.

وبما أن معظم الذكريات المؤلمة تتطلب التعامل مع تداعٍ واحد فقط، فإن جولة أو ثلاث جولات من الوصفة الأساسية تكفي وستؤدي العمل المطلوب. وستتخلص من تلك الذكريات المؤلمة في غضون دقائق معدودة، وفي معظم الحالات لن تعود أبداً.

بعض الذكريات المؤلمة تحتوي على عدد أكبر من التداعيات وبالتالي تحتاج إلى وقت أطول من تطبيق الوصفة الأساسية عليها. حتى وإن كان هناك حاجة تستدعي للمزيد من الجولات، فنحن نتكلم هنا عن دقائق معدودة فقط. ربما ٢٠ أو ٣٠ دقيقة بدلاً عن ٥ ـ٦ دقائق.

ما نحتاجه حقاً هو طريقة ما لتحديد هذه التداعيات، وبمجرد تحديدها فمن السهل جداً التعامل معها واحدة تلو الأخرى حتى يتم التخلص منها جميعاً. ويمكننا القيام بهذه المهمة بكل فعالية باستخدام طريقة " السينما".

تقنية السينما. فكر في الذكرى المؤلمة على أنها فيلم قصير يعرض على شاشة السينما في عقلك. هناك بداية، ويوجد شخصيات رئيسية وأحداث، كما أن هناك خاتمة.

غالباً ما يتم عرض "الفيلم" بسرعة وينتهي بوجود مشاعر غير مرغوبة. وبما أن الفيلم يعرض بسرعة، فقد يحتوي على بعض التداعيات المختلفة والتي تساهم في تغذية المشاعر السلبية.
إن تمكنا من عرض الفيلم بالحركة البطيئة، عندها يمكننا تحديد التداعيات المختلفة ومن ثم التعامل معها. هذا ما سنقوم به، عرض الفيلم بالحركة البطيئة.

سرد الفيلم. وأفضل طريقة لفعل هذا هو سرد أحداث الفيلم **بصوت عالي.** قم بسرد القصة لصديق أو أمام المرآة أو حتى سجلها على شريط كاسيت. والأهم من ذلك، قم بسرد التفاصيل. هذا بطبيعة الحال سيبطئ من حركة الفيلم لأن الكلمات أبطأ من الأفكار.

وفيما تقوم بقص التفاصيل، سيقوم كل تداعي بإظهار نفسه لك. توقف حالما تشعر بوجود توتر (تذكر أننا نقلل هنا من الألم) وقم بتطبيق الوصفة الأساسية على تلك الحالة كما لو كانت مشكلة منفصلة بحد ذاتها. وفي حقيقة الحال إنها مشكلة منفصلة.

ومن ثم تابع مع باقي التداعيات حتى تصل جميعها إلى الصفر حتى يصبح بمقدورك أن تسرد القصة دون أن يكون هناك أي أثر للمشاعر السلبية على الإطلاق.

وكما قلنا، غالباً ما تحتوي الذكريات المؤلمة على تداع واحد فقط. لكن بعضها يحتوي على ٢ أو ٣ تداعيات، ونادراً ما يكون هناك أكثر من ٣ تداعيات، لكن هذا ممكن. إن كانت الحال كذلك، ثابر على التقنية، فالراحة بمتناول يدك الآن.

أسئلة وأجوبة

س: ماذا أفعل إن كان لدي أكثر من ذكرى مؤلمة؟ قم بالعمل عليها واحدة تلو الأخرى. خذ الحالة الأقوى أولاً وخفضها إلى الصفر قبل الانتقال للحالة التالية وهكذا. قم بإتباع هذه المنهجية إلى أن تتخلص من جميع الذكريات المؤلمة. و خلال عملية التخلص من الذكرياتك السلبية ستشعر بشعور من الحرية يوسع من فورة نشاطك. إنها لهبة ثمينة أن تتخلص من هذه الأعباء الثقيلة.

بعض الأشخاص (مثل ضحايا الحروب) يكون لديهم المئات من الذكريات المؤلمة. إن كنت واحداً منهم، يمكنك أن تتوقع أن ينجح معك أثر التعميم الإيجابي عليها. على سبيل المثال، إن كان لديك مائة ذكرى مؤلمة، ربما يتعين عليك أن تعمل على ١٠ أو ١٥ واحدة منها، وبعد ذلك سيكون من الصعب عليك أن تتصل مع المشاعر السلبية بالنسبة للذكريات الباقية، فسيقوم أثر التعميم بالتخلص منها جميعاً.

س: ألا "يحرم" التخلص السريع من الذكريات المؤلمة الأشخاص أهمية اكتشاف عمق المشكلة و"الوصول إلى سببها الحقيقي"؟ تفترض الطرق التقليدية أن السبب في هذه "النكسات" العاطفية موجود في طيات العقل والتي يجب أن يتم اكتشافها بطريقة ما. ولعمل هذا علينا أن "نغش" المستفيد وأن نبقي المشكلة بدون حل. تقنية الحرية النفسية تتجاهل هذه الفكرة برمتها.

لقد ساعدت المئات من الأشخاص ممن كانوا يعانون من الذكريات المؤلمة .. وبعضهم كانت حالاتهم مستعصية. وبعد تطبيق تقنية الحرية النفسية معهم، لم يظهر أي شخص منهم، على الإطلاق، اهتماماً في دراسة حالته أكثر أو " الوصول إلى سببها الحقيقي". بالنسبة لهم، لقد تخلصوا من المشكلة، وهم شاكرون لتخليصهم من ذاك العبء.

ومن واقع تجربتي، فإن تقنية الحرية النفسية تصل الى سبب المشكلة الحقيقي وتفعل هذا ببراعة. وسرعان ما يتغير موقف الأشخاص من الذكرى المؤلمة، فهم يتحدثون عنها بطريقة مختلفة، تتحول كلماتهم من كلمات ملأها الخوف إلى كلمات ملأها التفهم. وتتغير حالتهم الجسدية ووضعهم بعد التخلص من الذكرى المؤلمة. ولا يعودون حتى إلى ذكر تلك الذكرى المؤلمة لأنها أصبحت من الماضي. كل هذا يحدث عندما تتخلص تقنية الحرية النفسية من "ززززززز" الموجود في نظام طاقة الجسم. وهذا لأن "ززززززز" هي السبب الرئيسي للمشكلة.

استخدام تقنية الحرية النفسية على الإدمان

(إعادة التفكير بأسباب الإدمان)

إن الأنواع المختلفة من الإدمان لا زالت لغز يحير عقول الممارسين. يأتي المدمنون إلى هؤلاء الأشخاص ويرغبون ... يرغبن وبشدة التحرر من إدمانهم. لكن، وعلى الرغم من نيتهم الحسنة وعلى الرغم من إنفاقهم الأموال والوقت، غالباً ما يعودون إلى إدمانهم مرة أخرى.

حتى عندما يتخلص المرء من إدمان على شيء ما ينجح في العادة بالتقاط إدمان آخر بداله. معظم اللذين يتوقفون عن التدخين، على سبيل المثال، غالباً ما يكسبون وزناً إضافياً لأنهم يستبدلون السجائر بالطعام. ونفس الشيء ينطبق على الأشخاص الذين يتوقفون عن معاقرة الخمر، فهم ينتقلون إما إلى التدخين أو الإفراط في شرب القهوة. في هذه الحالات، لم يتم التخلص من الإدمان ... بل انتقل الى إدمان مادة أخرى.

والسبب في الأداء السيئ الذي يقوم به المدمنون والذين يرغبون بالتوقف عن إدمانهم هو أنهم لم يتطرقوا للسبب الرئيسي والحقيقي للإدمان. ولو تطرقوا للسبب الحقيقي لما كان هناك داعٍ أن يستبدلوا إدمان بآخر.

ما هو السبب الرئيسي إذن وراء السلوك الإدماني؟ دعونا أولاً نوضح ما هو ليس الإدمان. إنه ليس ما حاولت الطرق التقليدية أن تفسره لعقود طوال. على سبيل المثال:

إنه*ليس* عادة سيئة
إنه*ليس* موروث
إنه*ليس* لأنه موجود في جينات العائلة
إنه*ليس* بسبب أن المدمن ضعيف
إنه*ليس* لعدم وجود قوة الإرادة
إنه*ليس* لأن المدمن لديه "مكاسب ثانوية"

من واقع تجربتي، لقد قمت بوضع هذه "الأسباب" لأنها تبدو وكأنها تفسيرات لهذا السلوك غير المرغوب. ويبدو أن هناك بعض المنطق فيها لذلك استمروا عليها لمدة من الزمن. ومع لك، فإنها تشترك في شيء واحد ... سجل سيء من الإنجازات في تخليص الأشخاص من إدمانهم. ما نبحث عنه هنا هو سبب حقيقي .. وليس ما يبدو وأنه سبب.

*إن السبب الحقيقي لأي إدمان هو **القلق** .. شعور مزعج والذي يتم تغطيته لفترة مؤقتة،أو تخديره من قبل مادة أو سلوك معين.*

تعتبر هذه الجملة السابقة بمثابة اكتشاف جديد بالنسبة للكثيرين لأنه تعبر عن سبب حقيقي ولم يكونوا يعرفون كيف يعبروا عنه. لقد كان يعرف الأشخاص أن حاجتهم للتدخين أو شرب الكحول أو الإسراف في الأكل ..الخ هي بسبب أنهم يريدون تخدير مستوى معين من المشاعر الصعبة. لكنهم لم يربطوا هذا السلوك مباشرة مع السبب الرئيسي للإدمان.

وإن فكرت في الأمر، تصبح هذه العلاقة واضحة جداً. على سبيل المثال:

غالباً ما يشير المدمنون إلى إدمانهم على أنه عادة عصبية (قلقة) ويزيد المدمنون من عيار إدمانهم عندما يكونوا واقعين تحت ضغط (القلق).

خذ من المدمن المادة التي أدمن عليها (المخدر) وسيصبحون متوترين جداً (قلقين). وفي الحقيقة، سيصبحون قلقين من مجرد طرح فكرة أخذ مادة إدمانهم بعيداً عنهم. استمع إلى المدمنين عندما يتحدثون عن إدمانهم وستسمعهم غالباً يقولون "إنها تريحني". وهذا سيد الأدلة. لماذا يريدون أن يسترخوا إلا إن كانوا يشعرون بنوع معين من القلق؟ وإلا لماذا يريدون ن يستريحوا ويسترخوا؟

دعونا نتفحص هذه المسألة أكثر بالنظر إلى الفكرة الخاطئة التي يرددها المدمنون ألا وهي أن "الإدمان عادة سيئة". فيما قد يبدو أن مسألة العادة جزء من الموضوع، إلا أن الإدمان مسألة أكبر من مجرد عادة سيئة. وهذه مسألة واضحة لأن العادات، بطبيعتها السهلة، قابلة للتغيير والتخلص منها.

إليكم هذا المثال: عندي عادة صباحية ألا وهي أنني ألبس فردة الحذاء اليسرى قبل اليمنى، وإن أردت أن أغير من هذه العادة ستكون المهمة سهلة جداً. سأضع، وبكل بساطة، ملاحظة عند الحذاء تذكرني أن ألبس فردة الحذاء اليمنى قبل اليسرى. وبعد تكرار هذه العملية لأكثر من مرة ستتغير هذه العادة ولن أحتاج للملاحظة بعد ذاك. إن تغيير مثل هذه العادات أمر سهل لأنه لا يوجد أي قلق أو توتر في الموضوع.

لكن نفس هذا المبدأ سيفشل فشلاً ذريعاً إن طبق على "عادة" تدخين السجائر مثلاً. فمجرد وضع ملاحظة لتثني الشخص عن لتدخين سوف لن تكون تقنية ناجحة. فهذه الملاحظات بلا حول ولا قوة بمواجهة القلق التوتر الخاص بالإدمان.

عندما تضرب الرغبة عند المدمن، يبدأ بالبحث عن مادته المفضلة (السجائر، الكحول..الخ) لتخدير التوتر الذي يصيبه بسبب تلك الرغبة. إنهم يقومون بذلك مدفوعين بهدف تهدئة وتخدير أعصابهم، ولنسيان الدنيا من حولهم وأخذ استراحة. كل هذه الأمور تمثل شكلاً من أشكال القلق التي تدفعهم نحو الإدمان على مادة أو سلوك معين.

لذلك نرى أن الإدمان ليس مجرد عادة سيئة فحسب، إنها حاجة مدفوعة بالقلق والتي تستجدي الراحة.

إن المشكلة الحقيقية للمدمنين هنا هي أن السلوك أو المادة الإدمانية تهدأ من قلقهم لفترة مؤقتة فقط. إنها تقوم بتورية المشكلة لفترة معين من الوقت، لهذا السبب تكون مخدرة. وعندما يبدأ مفعول المخدر بالزوال، يبدأ القلق بالظهور مرة أخرى.

هذه مسألة متكررة وواضحة، وإلا كان استخدام المرء للمادة المخدرة سيعطيه راحة تامة ودائمة، وكما هو معروف، فهذا لا يحدث أبداً. يتعين على المدمن أن يكرر تعاطي السلوك أو المادة ليحصل على الراحة المؤقتة. وبالتالي يحاصر المدمن ضمن دائرة شرسة من الإدمان.

وغالباً ما يصبح القلق لديهم شديداً جداً عندما يتم حرمانهم من مخدرهم. وهذا يزيد من أعراض الانسحاب لديهم ويبني حاجزاً بينهم وبين الإقلاع عن الإدمان. ويصبح الم الانسحاب القوي صمناً باهظاً، لذلك تراهم يفضلون خيار خطورة الاستمرار بالإدمان.

مشكلة الانسحاب

هذا يوصلنا إلى أحد الخصائص الجذابة لتقنية الحرية النفسية، فهي تقلل وبشكل كبير من آلام الانسحاب وتتخلص منها بالكامل في أغلب الأحيان. وهذه مجرد خاصية من مجموعة كبيرة من خواص تقنية الحرية النفسية والتي تميز تقنية الحرية النفسية عن غيرها من التقنيات وطرق العلاج.

تتكون عملية الانسحاب من عنصرين هامين أحدهما نفسي والآخر جسدي. عندما ينقطع الأشخاص عن تناول المواد الإدمانية فيتم التخلص من الحاجة الجسدية إلى تلك المادة في غضون ثلاثة أيام. هذه عملية طبيعية حيث يتخلص الجسد من السموم غير المرغوبة في الجسم. لكن العنصر النفسي (القلق والتوتر) يبقى لأسابيع وأشهر وفي بعض الأحيان لا يختفي تماماً.

من خبرتي، فإن القلق يشكل أكبر جزء من عملية الانسحاب. ويكون هذا واضحاً عندما تقوم بتطبيق تقنية الحرية النفسية لأن القلق ينخفض إلى مستوى الصفر في غضون ثواني. ومع انتهاء القلق، تنتهي كذلك معظم أعراض الانسحاب.

دعونا ننتقل الآن إلى العلاج. سنبدأ بتطبيق ما تعلمناه سبقاً في الأجزاء الأولى من هذه المذكرة. تذكروا بيان الاكتشاف والذي تنبني عليه تقنية الحرية النفسية: *"إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم"*.

بما أن القلق من المشاعر السلبية، لذلك يكون السبب في حدوثها كما قلنا سابقاً الاضطراب في نظام طاقة الجسم. وهذه مسألة سهلة العلاج بواسطة الوصفة الأساسية. تخلص من "ززززززز" عندها تتخلص من الرغبة. إنها *تقريباً* بهذه البساطة.

أقول *تقريباً* لأنه يجب أن نناقش عائقاً آخر يقف في طريقك... الإنعكاس النفسي. وللتأكيد على أهمية هذا العنصر، فقد قمت بتخصيص جزء كامل يتحدث عن الإنعكاس النفسي في الأجزاء الأولى من هذه المذكرة. وأحثكم الآن على قراءة هذا القسم مرة أخرى لأنه ينطبق كثيراً على الإدمان.

تذكروا أن الإنعكاس النفسي هو سبب التخريب الذاتي. إنه السبب وراء تعثر الأشخاص والتصرف بما هو عكس مصالحهم الشخصية.

جميع المدنين يعرفون أن إدمانهم يقودهم في طريق خاطئ، ويحاول الكثيرون منهم مراراً وتكراراً التخلص من إدمانهم وتحقيق التقدم المنشود، لكنهم يقهرون أنفسهم بالانزلاق مرة أخرى في هوة الإدمان والعودة إلى السلوك القديم. وهذا مثال كلاسيكي على وجود الإنعكاس النفسي.

يحدث الإنعكاس النفسي في تقريباً ٩٠% من حالات السلوك الإدمانية، وهذا السبب في أننا لا نستطيع أن نضع الإدمان وراء ظهورنا. يغير الجسم من قطبية طاقته ونبدأ بالتالي بالعمل ضد أنفسنا. وهذا هو السبب أيضاً الذي يمكننا من التخلص من الإدمان ونجد أنه من الصعب جداً الاستمرار في الانقطاع عن السلوك الإدماني. إن فشلت أكثر من مرة في تنحية إدمانك جانباً، فأنا أراهن وأؤكد لك أن الإنعكاس النفسي كان السبب بذلك.

وللفعالية، علينا التخلص من الرغبة الفورية و الإنعكاس الفعلي. وستكون أداتنا في ذلك الوصفة الأساسية، فهي مناسبة جداً لهذه المهمة لأنها تحتوي على عبارة وضع الإعداد، وهي مخصصة لتصحيح الإنعكاس النفسي.

كيف نتعامل مع الإدمان

هذه طريقة مباشرة. وجه الوصفة الأساسية على الإدمان وكررها خلال اليوم. ستساعد في تقليل أي قلق يسبب الإدمان كما أنها ستصحح من أي إنعكاس نفسي موجود.

ومع هذا، فيجب علينا أن نتذكر أن عبارة وضع الإعداد لا تتخلص من الإنعكاس النفسي نهائياً، لأن الإنعكاس النفسي يعاود الظهور، وفي حالات الإدمان، يعود أكثر من مرة.

وبالتالي ... وهذه مسألة مهمة .... علينا أن نقوم بتطبيق الوصفة الأساسية عدد ١٥ مرة في اليوم على الأقل، ويفضل القيام بذلك ٢٥ مرة في اليوم. هذا سيبقي مستويات القلق والتوتر (وبالتالي الرغبة) في أخفض مستوياتها وبالتالي سيبقي جهود الإنعكاس النفسي الضمنية (والضارة) بعيدة المنال. ومع مرور الوقت، سيختفي الإنعكاس النفسي وتختفي معه المشكلة.

يجب أن يتم توزيع التطبيقات ٢٥ على مختلف أوقات اليوم، وللقيام بهذا يمكننا أن ١) نجلب ساعة وبها منبه يرن كل نصف ساعة لتذكيرنا أو ٢) القيام بالربت مع العادات اليومية من مثل

عندما تستيقظ صباحاً
عندما تذهب للنوم ليلاً

قبل كل وجبة
كل مرة تذهب إلى الحمام
كل مرة تذهب إلى السيارة
كل مرة تذهب إلى استخدام الهاتف
كل مرة تذهب إلى المكتب
كل مرة تذهب إلى المطبخ أو تجلس بالصالون
كل مرة تدخل أو تخرج من المنزل
كل مرة تمرعبر باب معين

ومن الواضح أن للأشخاص المختلفين روتين مختلف، وقد لا يكون بعض ما ذكرناه عملياً بالنسبة لك، لكننا ذكرناها فقط لنوحي لك ببعض الأفكار الممكنة، ويمكنك أن تختار ما يناسبك.

قد تجد نفسك في بعض الأحيان ضمن ظروف اجتماعية (مثل الحفلات أو في المطاعم) حيث لا يمكنك أن تقوم بتطبيق الوصفة الأساسية أمام الآخرين الذين إن رأوك تقوم بها قد يشكون بقدراتك العقلية. في هذه الحالة، استأذن من الحضور واذهب إلى الحمام أو بعيداً عن الحشود في السيارة أو أي مكان منعزل وطبق الوصفة الأساسية.

كيفية التعامل مع الرغبة

إن قمت بتطبيق ما سلف حرفياً وبكل دقة، فمن غير المحتمل أنك ستعاني من أية آثار جانبية أو آلام الانسحاب أو غيرها في ذلك اليوم. لكن إن حصل وأن شعرت بمثل هذه الأعراض، عليك أن تطبق جولة أو أكثر من الوصفة الأساسية حتى تختفي أعراض الرغبة. هذه طبعاً بالإضافة إلى ٢٥ جولة الموصى بها سابقاً الخاصة بالإدمان.

التعامل مع أحداث معينة تسبب لك القلق

فيما يهدف الروتين السابق، والذي يجب أن يطبق بحذافيره، يساعدك على التخلص من الإدمان؛ فأنا أنصحك كذلك بأن تتعامل مع الأحداث المعينة التي تسبب لك التوتر والقلق والتي يسعى الإدمان إلى تخديرها عن طريق الإدمان.

ظاهرياً، قد تبدو هذه العملية صعبة بعض الشيء لأن معظم الناس لا يعلمون ما هي هذه الأحداث المعينة والتي يعزى إليها سبب السلوك الإدماني. ومع غياب هذه المعرفة، كيف يمكن لتقنية الحرية النفسية أن تطبق وأن تنجح؟ وبالإضافة إلى هذا وبالاعتماد على حالة الفرد، فقد يكون هناك قائمة تمتد إلى ما لانهاية من هذه الأحداث.

لحسن احظ هناك حل لهذه المعضلة وقمت بوضعه على الموقع الالكتروني الخاص بتقنية الحرية النفسية، ويسمى هذا الحل **روتين السلام الشخصي**. وتكمن قيمته هنا في التحطيم المنهجي لكل الأحداث المعينة في حياتك والتي تسبب لك القلق والتوتر والإدمان أو تلك التي تحد من شخصيتك بأي طريقة كانت. وأورد هنا نسخة من هذا الروتين.

روتين السلام الشخصي

مرحباً بكم جميعاً،،

إن روتين السلام الشخصي والذي أنا على وشك أن أكشف لكم خباياه ليس مجرد طريقة "لتشعر بالسلام أكثر". بل يهدف هذا الروتين على أن يكون العلاج الشافي لكل شخص على وجه الأرض. ويجب أن يستخدم كل طبيب، وكل معالج وكل مستشار نفسي وكل مدرب شخصي هذا الروتين كأداة فعالة في مساعدة الآخرين (ومساعدة أنفسهم أيضاً).

يتضمن روتين السلام الشخصي، في الأساس، عمل قائمة لجميع **الأحداث المعينة المزعجة** في حياة المرء ومن ثم العمل على التخلص من آثارها بواسطة تقنية الحرية النفسية. وعن طريق القيام بهذا، يمكننا أن نسحب كل شجرة سلبية من غابة مشاعرنا وبالتالي التخلص من الأسباب الرئيسية التي تسبب لنا الأمراض النفسية والجسدية على حد سواء. وهذا، بالطبع، يوجه كل فرد نحو السلام الشخصي وبالتالي يساهم مساهمة فاعلة في السلام العالمي.

واليكم بعض الاستخدامات .....

١. "كواجب مدرسي" بين جلسات العلاج مع الطبيب أو المعالج. هذا سيسرع ويعمق من عملية الشفاء.
٢. كروتين يومي للتخلص من المشاعر السلبية اليومية المتراكمة. هذا سيعزز من صورة المرء لذاته ويعطي المرء شعوراً رائعاً بالحرية.
٣. كوسيلة للتخلص من الأسباب الرئيسية (إن لم تكن الأسباب الوحيدة) للأمراض الخطيرة. يوجد هناك في بعض أجزاء تلك الأحداث المعينة في حياة المرء الغضب والخوف والذكريات المؤلمة والتي تظهر نفسها على شكل أمراض. وعن طريق التعامل معها، فسوف تتعامل أيضاً مع تلك التي تسبب لك المرض وتتخلص منها.
٤. كبديل مناسب ومفيد لإيجاد لب المشكلة. إن قمت بالتخلص من جميع القضايا المعينة فسوف تضم هذه أيضاً لب المشكلة.
٥. كوسيلة للاسترخاء الدائم.
٦. لتصبح مثالاً يحتذى بالنسبة للآخرين لتظهر لهم ما هو الممكن.

إن هذا المبدأ البسيط يقلب من مفاهيم حقل الشفاء برمته، ويمكنني أن أعبر عنه بجملة واحدة وأقول...

إن معظم مشكلاتنا العاطفية والجسدية سببها
(أو يساهم في حدوثها) تلك الأحداث المعينة غير المنتهية
في حياتنا، والتي يمكن التعامل مع معظمها ببساطة عن طريق
تطبيق تقنية الحرية النفسية.

هذه بلاغة لا بأس بها بالنسبة لمهندس مثلي، صحيح؟ إن تم تبني تلك العبارة من قبل كل ممارس في حقل الشفاء والعلاج فغنها سوف ١) ستزيد بشكل كبير من نسب الشفاء لدينا و٢) تقلل من التكاليف الكبيرة.

لاحظوا أن هذا المبدأ يتجاهل تماما الأسباب الكيميائية من مثل تلك التي يكثر وصفها في النماذج الطبية. وهذا لأنني قد رأيت تحسناً كبيراً وملحوظاً عند المستفيدين الذين فشلت العقاقير والأدوية في إحداث مثل هذا التقدم معهم.

وهذا لا يعني بأن الأدوية والغذاء المناسب وما شابهها غير مفيدة، بل هي مفيدة جداً لدرجة أنها قد تكون أساسية ولا مناص منها في بعض الحالات. ومن واقع خبرتي، إن تلك الأحداث المعينة وغير المنتهية هي اقرب ما يكون إلى الأسباب الرئيسية للأمراض أكثر من سبب آخر. لذلك، فهي تستحق أن نولها اهتماماً كبيراً.

إن ممارسي تقنية الحرية النفسية المحترفين على علم تام بقدرة تقنية الحرية النفسية على تنظيف الأحداث المعينة السلبية من على جدراننا العقلية. وتلك هي المنطقة التي تكمن بها أعلى مستويات النجاح. وحتى هذا التاريخ، فقد ركزنا جهودنا على هذه الأحداث السلبية المسببة للأمراض المعينة من مثل الفوبيا والصداع والذكريات المؤلمة. هذا أمر جيد .. وجيد جداً.. ويجب أن نستمر في هذا. ومن جهة أخرى، لماذا لا نستخدم **تقنية الحرية النفسية** على **كل** الأحداث المعينة الأخرى والتي تقف وراء القضايا العامة (والهامة) من مثل (على سبيل المثال لا على سبيل الحصر):

صورة الذات
القلق
الإحباط
فقدان الذاكرة
الإدمان
الاضطرابات القهرية الوسواسية
الشعور بالنبذ

وعندما تتخلص من الأعباء النفسية من تلك الأحداث المعينة، سيكون لديك بالطبع كماً أقل من الصراع مع نظامك الداخلي للتعامل معه. ويترجم النزاع الداخلي القليل إلى مستوى أعلى من السلام لداخلي وبالتالي معاناة نفسية وجسدية أقل. وبالنسبة للعديدين، فإن هذا الروتين سيكلل بالتخلص التام من القضايا العالقة والتي لم تقترب منها أي من الأساليب العلاجية الأخرى. ما رأيكم في وصفي للسلام بعبارة واحدة؟

وذات الشيء ينطبق على المشكلات الجسدية أيضاً. وأنا أتحدث هنا عن كل شيء من الصداع ومشكلات التنفس إلى اضطرابات الجهاز الهضمي والايدز والسرطان. لقد بدا الناس يتقبلون فكرة أن الأمراض الجسدية سببها الغضب المكبوت والذكريات المؤلمة والذنب والحزن وما إلى ذلك.ولقد خضت نقاشات مطولة مع الأطباء في السنوات الأخيرة، والعديد منهم أفضى إلي أن العنصر العاطفي يلعب دوراً كبيراً في إحداث الأمراض المستعصية. وحتى الآن، لا توجد أية طريقة فعالة للحد من العوارض الصحية هذه. يمكننا أن نخفي هذه الأمراض لفترة من الزمن عن طريق المسكنات طبعاً، لكن إيجاد العلاج الحقيقي يكون صعباً بعض الشيء. ولحسن الحظ، فإن تقنية الحرية النفسية وأولاد عمومتها الكثيرين يوفرون أدوات مناسبة وسهلة يمكنها أن تساعد المعالجين الجديين في التخلص من الأسباب الجذرية للأمراض .. بدلاً من التخلص من المريض.

ما أشارككم به هنا **ليس** بديلاً عن تدريب تقنية الحرية النفسية الرائع **كما أنه ليس** بديلاً عن طلب مساعدة ممارسي تقنية الحرية النفسية المعتمدين. بل هو أداة يمكن استخدامها على نطاق واسع من المشكلات وتقدم الراحة المنشودة (التجريب الفعال أو المساعدة الفعالة تزيد من قوة هذا الروتين). إن بساطة هذا الروتين ومدى سهولة تطبيقه وفعاليته الكبيرة تجعل منه مرشحاً نموذجياً لكل من يسعى إلى حل مشكلاته العويصة. أنا أعرف أن هذا تصريح قوي بعض الشيء، لكنني في هذا المجال منذ أكثر من عقد من الزمن ولقد رأيت الكثير من النتائج المبهرة على عدد كبير من القضايا والمشكلات، لذلك فأرى أن هذا التصريح أمر ضروري ومهم للمعرفة.

إن الطريقة بسيطة جداً (وأفترض أنكم جميعاً تعرفون كيفية تطبيق تقنية الحرية النفسية)....

١. قم بعمل قائمة لكل حدث مزعج يمكنك أن تتذكره. إن لم تصل هذه القائمة لديك أكثر من ٥٠ عنصر فإما أنك لم تقم بالمهمة كما يجب أو أنك تعيش على كوكب آخر. معظم الناس سيعدد المئات من الأحداث.
٢. خلال وضعك لهذه القائمة، قد تجد أن بعض الأحداث لا تسبب لك أي إزعاج حالي. لا بأس، قم بوضعها على أي حال. فحقيقة أنك قد تذكرت هذه الأحداث تعني أنك بحاجة للتخلص منها.
٣. قم بإعطاء كل حدث عنوان مميز له ... كما لو كان فيلماً قصيراً. مثال: أبي ضربني في المطبخ – سرقت شطيرة أحمد – كدت أتعثر وأقع في الوادي – سخر مني زملاء الصف الثالث عندما قلت قصيدة – حبستني أمي في الخزانة ليومين – أخبرني الأستاذ علي أنني غبي.

٤. عند اكتمال القائمة، قم باختيار أكبر شجرة من غابة المشاعر السلبية وقم بتطبيق تقنية الحرية النفسية عليها إلى أن تضحك منها أو "لا تستطيع التفكير فيها بعد ذلك". تأكد من مراقبة أي تداعيات قد تنشأ وتعامل معها على أنها أشجاراً منفصلة في غابة المشاعر السلبية، وقم بتطبيق تقنية الحرية النفسية عليها. تأكد من أن تستمر مع كل شجرة إلى أن تنتهي منها نهائياً.

إن لم تستطع الحصول على مقياس من (٠-١٠) لشدة فيلم معين، افترض عندها أنك تقوم بالكبت وقم بتطبيق ١٠ جولات من تقنية الحرية النفسية عليها ومن كل زاوية يمكن التفكير فيها، فهذا يعطيك احتمالية أكبر للتخلص من تلك المشكلة.

بعد أن تنتهي تماماً من الأشجار الكبيرة، قم بالتخلص من الأشجار الأصغر حجماً.

٥. قم بالتخلص من فيلم واحد (حدث واحد) في اليوم .. ويفضل القيام بثلاثة أفلام يومياً خلال الثلاثة أشهر. وتستغرق العملية مجرد دقائق معدودة في اليوم الواحد. وعلى هذه الوتيرة، فسوف تتخلص من ٩٠-٢٧٠ حادثة معينة في غضون ثلاثة أشهر، وبعدها لاحظ كيف ستشعر. ولاحظ أيضاً كيف أن "ميولك للشعور بالانزعاج" يقل تدريجياً. لاحظ كيف أن علاقاتك تصبح أفضل وكيف ستختفي معظم قضاياك التي هي قيد العلاج. قم بالتوقف على بعض هذه الأحداث مرة أخرى ولاحظ كيف اختفت حدة المشاعر السلبية إلى غير رجعة. لاحظ أي تقدم وتحسن في ضغط دمك، ونبضك وتنفسك.

أنا أطلب منك أن تعي هذه التغيرات على مستوى الوعي، لأنك إن لم تفعل هذا فسوف تكون كل جهود التغيير التي قمت بها مضمنة وربما لن تلحظ وجودها حتى. وقد يحدث أن تتغاضى عنها وتقول "لم تكن بمشكلة على الإطلاق". هذا يحدث كل الوقت عند تطبيق تقنية الحرية النفسية، لذلك قررت أن أنبهك لذلك.

٦. إن كنت تتعاطى الأدوية، قد تشعر بالحاجة إلى التوقف عنها. ونرجو من القيام بهذا **تحت إشراف طبي**.

كلي أمل بأن يصبح روتين السلام الشخصي روتيناً عالمياً يطبقه الجميع. فدقائق معدودة في اليوم ستحدث فرقاً لن تنساه في الأداء المدرسي وفي العلاقات وفي الصحة ونوعية الحياة ككل. لكن هذا كله مجرد كلمات ما لم تتخذ زمام المبادرة وتبدأ بالعمل.

مع تمنياتي للجميع بالسلام،،،، جاري.

ماذا يجب أن تتوقع

عندما تقوم بتطبيق تقنية الحرية النفسية كما أوضحنا آنفاً، يجب أن تنخفض مستويات الرغبة لديك بصورة كبيرة من اليوم الأول، ويجب أن تستمر بالذويان أكثر فأكثر مع مرور الأيام. وفي نهاية المطاف، يجب ألا تشعر بأي رغبة على الإطلاق، كما أن نفسك ستنفر من أي مادة إدمانية، وسوف تتحرر. سيتغير موقفك من المادة الإدمانية وستسال نفسك ما الذي جذبك لها في المقام الأول.

هناك إشارات صحية بالطبع. عندما تصل إلى هذه النقطة عليك أن تستمر في تطبيق الروتين اليومي لعدد من الأيام حتى "تبقي على الفائدة".

وحتى عندما يتم التخلص من الإدمان، فلن تكون بمأمن من العودة إلى الإدمان. لذلك ينصح بتجنب أي إغراء مستقبلي، وهذا أمر صحيح بالنسبة للتعافي من الإدمان.

أسئلة وأجوبة

س: كم يوم يلزمني للتخلص من إدماني؟ هذا يختلف بشكل كبير. من خبرتي فإن الإدمان على بعض المواد من مثل الشوكولاتة والقهوة والمشروبات الغازية وبعض الأطعمة ينتهي في غضون أيام، حتى أن الشخص المتعافي يبدأ بالنفور منها. ولقد انتهيت منذ وقت قريب من مساعدة سيدة في التخلص من الإدمان على المشروبات الغازية، واللحم وحلقات البصل والشوكولاتة والحلوى والبطاطس المقلية من خلال تطبيق جولة أو جولتين من الوصفة الأساسية لكل مادة. وقد تخلصت من الإدمان بحيث لم تعد هذه المواد تغريها بعد ذلك. قد يستغرق بعض الأشخاص وقتاً أطول.

أما الإدمان على المواد القوية مثل السجائر والكحول والكوكائين...الخ تستغرق وقتاً أطول في العمل.. ربما أسبوع أو أسبوعين. لقد عملت مع رجل تمكن من التخلص من إدمانه على الكحول بتطبيق ٣٤- جولات من الوصفة الأساسية. هذه ليست نتيجة نادرة، لكنها ليست أيضاً من الحالات التي أتوقع أن تحصل معكم.

لا يوجد قواعد صارمة وسريعة في هذا المضمار، فينتهي الإدمان حين ينتهي .. وستعرفون متى ينتهي لأنكم سوف لن ترغبوا به بعد أن ينتهي. ومن الطبيعي طبعاً أن يصاب المرء بأعراض الانسحاب.

س: هل يمكنني التعامل مع أكثر من إدمان في نفس جولة التطبيق من الوصفة الأساسية؟ كلا، يمكنك أن تتعامل فقط مع إدمان واحد في كل مرة. لا تقوم بدمج نوعين أو أكثر من الإدمان في نفس جولة تطبيق الوصفة الأساسية، استخدم جولة مختلفة مع كل إدمان.

لا تتفاجأ، إن حصل معك أن تعاملك مع أحد أنواع الإدمان نتج عنه تخلص من إدمان آخر. هذا يحدث في بعض الأحيان بسبب أن الربت يقلل من القلق عند الشخص بطريقة لا تجعله يحتاج إلى أي نوع من المخدر. ولا يوجد طريقة تمكنك من التنبؤ بحدوث هذا غير أنه ظاهرة ويمكنها أن تحصل فجأة.

س: كيف يمكن لتقنية الحرية النفسية المساعدة في مجال التخلص من الوزن الزائد؟ إن كنت ترغب في فقدان الوزن، فعليك التعامل مع السبب الرئيسي. وهذا السبب هو الإدمان على الطعام المدفوع من قبل القلق... تماماً كأي إدمان آخر. وفي الحقيقة، فإن الإدمان رقم واحد في أمريكا هو الإدمان على الطعام. فهذا الإدمان يملك خاصية التخلص المؤقت من القلق تماماً مثلما يفعل التبغ والكحول وغيرهما. كم من مرة أغرت على الثلاجة ولم تكن حتى جائعاً؟ لماذا قمت بذلك؟ هل لتتخلص من القلق والتوتر؟ ربما لا تدعو ذلك الشعور قلق، قد تدعوه الملل أو "الأكل العصابي"، ومع اختلاف التسميات فهو مع هذا "قلق".

إن القلق يعزز الإدمان على الطعام .. أو أية مادة أخرى أو سلوك. وما هي الأداة الأفضل من تقنية الحرية النفسية؟ بالإضافة إلى تطبيق روتين السلام الشخصي المذكور آنفاً، وتطبيق الوصفة الأساسية عدد ٢٥ مرة في اليوم على مشكلة الإفراط في الأكل تساعدك على تقليل القلق. واستخدم هذه التقنية مرة أخرى للتخلص من الإدمان على الطعام غير الضروري (*بالرغم من أن لدي رغبة بأكل فطيره .....*) ومع مرور الوقت، فإن السبب وراء رغبتك بالأكل... وبالتالي مشكلة الوزن الزائد، ستختفي.

استخدام تقنية الحرية النفسية على العلاج الجسدي

لا يوجد دليل أكبر على الترابط بين الجسم والعقل من وجود تقنية الحرية النفسية. ولقد شهدت حتى الآن (وآمل أنك قد اختبرت أيضاً) الشفاء الجسدي الكبير عدد من المشكلات المختلفة. وهنا قائمة للعلل والأمراض الجسدية التي تم التعامل معها بواسطة تقنية الحرية النفسية، والتي كانت نتيجتها إما شفاء تام أو شبه تام.

الصداع، ألم الظهر، تصلب في الكتف والرقبة، آلام المفاصل، السرطان، الوهن العام، الذئبة، التهاب غشاء القولون، البروستات، ضيق التنفس الحساسية، حكة العين، آلام العضلات، الطفح الجلدي، الأرق، الإمساك، النظر، الشد العضلي، لسع النحل، المسالك البولية، الغثيان الصباحي، العجز الجنسي، متلازمة الرسغ النفقي، التعرق، آلام المعدة، عدد الأصابع في اليد، انسداد الشرايين، آلام الأسنان، الاضطرابات المعوية.

وهناك العديد والكثير من الأمراض الأخرى، ولا يسعنا المقام هنا بتعدادها كلها.

جربوها على كل شيء

أنا أقوم بتطبيق تقنية الحرية النفسية على كل علة مرضية حاضرة أمامي، وعادة ما تدهشني النتائج التي أحققها. وبالطبع لا يمكنني أن أحقق نجاحاً ١٠٠ % (ومن يستطيع؟) لكن غالباً ما تعطي تقنية الحرية النفسية راحة جيدة فيما تفشل باقي العلاجات بعمل أي شيء.

وهناك الآلاف من العلل والأمراض الجسدية التي تعذب البشر والتي قدم العلم لها طيفاً واسعاً من العلاجات. وتتراوح هذه العلاجات من المواظبة على الأدوية والعقاقير والجراحة إلى عمليات التأمل العقلي. ويبدو أن تلك العلاجات تعطي بعض النتائج لبعض الأشخاص بعض الأحيان. لكن أياً من هذه العلاجات لا ينجح مع الجميع ولكل الأوقات. *إن تقنية الحرية النفسية، من واقع خبرتي وتجربتي، تعمل بطريقة رائعة جداً بحيث يجب أن يعتمدها كل من يعمل في مجال العلاج والشفاء.* حتى أنني سأقول أنها يجب أن تكون الأداة الأولى التي يلجأ لها المعالجون، وإليكم الأسباب:

تكون الراحة من الألم فورية.
يبدو أنها تنجح فيما قد فشل غيرها.
سهلة التطبيق.
لا تستغرق الكثير من الوقت.
وهي ليست على صيغة العادة.

أنا لا أعرف أي تقنية علاج أخرى يمكنها أن تحقق هذه الخصائص. هل تعرفون أنتم؟ ومع هذا، فإن تقنية الحرية النفسية لا تستبدل الطب أو ممارسة علاجية أخرى. بل إنها تنجح وبفعالية بالتعاون مع ممارسات العلاج الأخرى.

وتستحق تقنية الحرية النفسية مكانة مرموقة بين باقي تقنيات العلاج والشفاء الأخرى، ويتعين على المراقبين أن يحترموا النتائج الأكثر من رائعة التي حققتها التقنية. والسؤال الذي يطرح نفسه بقوة هنا هو: لماذا تنجح؟

لماذا تنجح الوصفة الأساسية من التقنية، والتي كانت مخصصة أصلاً لتخلص من المشاعر السلبية، في شفاء الأمراض الجسدية؟ هناك الكثير من الأسرار التي تكتنف علوم العلاج والشفاء، ولهذا نجد أن البحث في هذه الأمور لا ينتهي. و تقنية الحرية النفسية ليست حالة شاذة، فهي كباقي هذه العلاجات الغامضة الأخرى.

كما أن سريان الدم بطريقة طبيعية في أنحاء الجسم مسألة مهمة لصحة الإنسان، كذلك هو تدفق الطاقة في المسارات. لذلك، فإن معادلة سريان الطاقة في الجسم بواسطة تقنية الحرية النفسية سيساعد ولا شك في الشفاء من العلل الجسدية.

لا يمكننا أن ننكر أن الاضطرابات النفسية تؤثر في الحالة الجسدية للمرء. وفيما تقوم تقنية الحرية النفسية بالتخلص من تلك المشاعر السلبية والعامل النفسية، فإن العلل الجسدية تختفي.

أسئلة وأجوبة

س: ما هي المدة اللازمة للحصول على النتائج؟ لا يوجد قاعدة عامة لهذا الشيء. تختفي الأعراض عادة في غضون دقائق، على الرغم من أنه قد يحدث في بعض الأحيان تأخر في ردة الفعل لعدد من الساعات. وقد يستغرق التخلص من الأمراض والحصول على الراحة عدداً من الأيام، الأسابيع وحتى الأشهر. لذلك، عليك بالمثابرة والإصرار، وتذكر أن تراجع طبيبك المعالج. قد يرغب بعض الأشخاص في الانقطاع عن تناول أدويتهم الموصوفة من قبل أطبائهم بسبب الشفاء الذي حصلوا عليه من تقنية الحرية النفسية، لكن يجب أن يتم مثل هذا الشيء بمراجعة الطبيب المختص وتحت إشرافه وتوجيهه.

س: هل أستطيع التعامل مع أكثر من مشكلة في جلسة واحدة؟ كلا، استخدم الوصفة الأساسية على كل مشكلة لوحدها. ابدأ مع المشكلات الشديدة وتخلص منه أولاً، ولا تتفاجأ إن كانت نتيجة عملك مع أحد المشكلات المرضية قد تخلصت من مشكلة أخرى. فهذا غالباً ما يحدث.

س: هل أتوقع أن تعطي تقنية الحرية النفسية نتائج للأمراض المزمنة والشديدة؟ أنا أعي أن طرق العلاج التقليدية تقول أن الأمراض المزمنة تصبح عوارض ثابتة في حياة المريض. وبالتالي، فالقول بأنه يمكن تخفيضها أو التخلص منها عن طريق الربت على نظام الطاقة في الجسم يبدو رأياً متطرفاً بعض الشيء، وهذا شيء خارج نطاق معتقدات كثير ممن قابلت. لكنني قد شهدت العديد من النتائج المبهرة في هذا المجال، واعتذر إن لم أخبركم عنها من قبل.

كم مرة يجب أن أطبق الوصفة الأساسية على مشكلتي؟ بالنسبة للمشكلات من مثل الصداع والألم واضطرابات المعدة.. الخ.. قم بتطبيق الوصفة الأساسية كل مرة تريد أن تحصل فيها على الراحة. أما بالنسبة للأمراض الأخرى، فيجب أن تطبق الوصفة الأساسية ١٠ مرات في اليوم إلى أن تصل إلى نتيجة ترضيك. ويجب أن يتم توزيع المرات العشرة على اليوم بطوله. وأفضل طريقة لذلك هو أن تفعلها مع العادات اليومية من مثل:

عندما تستيقظ صباحاً
عندما تذهب للنوم ليلاً
قبل كل وجبة
كل مرة تستخدم بها الحمام

ومن المهم أيضاً أن تطبق تقنية الحرية النفسية على أي حدث معين تسبب في ظهور تلك المشكلة. كما أن تطبيق روتين السلام الشخصي سيساعد ولا شك.

س: هلا تكرمت وناقشت معنا بعضاً من خبرتك بالنسبة للمشكلات الصحية المختلفة؟ بالطبع. لكن تذكروا بأن الأمثلة الواردة هنا تمثل جزءاً صغيراً من المشكلات التي قد يتعامل معها ممارسي تقنية الحرية النفسية.

ألم الظهر
أعرف الكثير من الأشخاص الذين يعانون من ضرر كبير في ظهورهم، ويكون سبب الألم ظاهراً في صور الأشعة. لكن، وبعد تطبيق بضع دقائق من تقنية الحرية النفسية تختفي آلامهم بطريقة سحرية.

قد لا يبدو هذا منطقياً إلا إن اعترفت بأن التوتر يظهر في العضلات التي تقوم هي بدورها بممارسة ضغط كبير على المفاصل والأنسجة. وإرخاء توتر العضلات، بواسطة تقنية الحرية النفسية، يقلل من كمية التوتر الواقعة على المفاصل والأنسجة، وتكون النتيجة تقليل الألم. لقد عالجت عدداً أكبر من أن يحصى من هذه الحالات. بعض الآلام قد تختفي تماماً وللأبد، بينما يحتاج بعضها للربت اليومي للتخلص من الألم.

الصداع وآلام المعدة

تقريباً ٩٠% من هذه الحالات التي تعاملت معها أظهرت ردة فعل رائعة جداً. معظمها اختفى تماماً في غضون ثواني معدودة باستخدام الوصفة الأساسية.

متلازمة الرسغ النفقي

كنت على موعد عشاء عمل مع (آن)، والتي كان الألم من جراء متلازمة الرسغ النفقي عندها ٧. وبعد أقل من دقيقتين ومع تطبيق الوصفة الأساسية، اختفى الألم تماماً ولم يعد لها طوال تلك الأمسية.

ونحن بغنى عن القول بأنها كانت مندهشة من النتيجة حيث لم ينجح معها أي علاج آخر من قبل. لم نلتق بعد ذلك اللقاء، لذلك لا أعلم كم من الوقت بقي الشفاء يلازمها، فهذا النوع من المشكلات يعود للظهور مرة أخرى وبالعادة يكون هناك حاجة لإعادة الربت.

مرض الصدفة

لقد كان مرض الصدفة عند (دونا) شديد جداً لدرجة إنها لم تكن تستطيع أن تلبس الحذاء. لم تكن الأدوية والعقاقير التي كانت تتناولها مفيدة، فقامت بالربت الروتيني لعدة ايام واختفى بعدها ٩٠% من المرض.

الحساسية

هذه تتجاوب بطريقة رائعة مع التقنية. لقد شاهدت الكثيرين يتخلصون من حساسية الربيع، وحكة العينين، والعطاس، والعديد من أمراض الحساسية الأخرى.

الإمساك

تختلف النتائج هنا اختلافاً كبيراً، لكن ومن واقع خبرتي، يتم في النهاية تحقيق الغاية المنشودة. فقد يتحسن فرد ما فوراً بعد القيام بالربت، أما آخر فقد يحتاج للربت اليومي ولعدد من الأسابيع قبل أن يختفي الإمساك الذي لازمه لسنوات طوال.

تذكروا هنا أنكم قد لا تحصلون على النتيجة بسرعة، وقد يبدو لكم أن الربت غير مجدي. كونوا صبورين ... وثابروا على الربت. فكل ما عليكم إنفاقه هنا هو بعض الوقت، وستكون النتائج في صالحكم. وهذا ينطبق على كل الأمراض.. وليس الإمساك فحسب.

النظر

لقد شاهدت الكثيرين يحسنون من نظرهم بواسطة تقنية الحرية النفسية .. ولو مؤقتاً على الأقل. يأتي الناس إلى المسرح معي، ونقوم بتطبيق الوصفة الأساسية على النظر لديهم، ومن ثم يخبروننا بأن تقدماً ملحوظاً حصل معهم. أنا لم أستمر كثيراً بهذا المجال، ولا أستطيع أن أقول بأنه حصل تغير دائم. ومع هذا، فأنا أشك بأنه لم

التهاب المفاصل

غالباً ما يتم التخفيف متن آلام المفاصل بواسطة الوصفة الأساسية، ولقد رأيت هذا يحدث أكثر من مرة. ولكن بسبب طبيعة هذه الحالات، فإنها تعاود الظهور مرة أخرى.

هل يمكننا عكس آلام المفاصل والتخلص منه للأبد مع تقنية الحرية النفسية؟ لا أعرف لأني لا أعرف أي أحد قد استخدم التقنية لهذا الغرض. لكن الحكمة التقليدية تخبرنا بأن هذا النوع من الآلام لا يمكن عكسه، لات يمكن شفائه بل يمكن التخفيف منه فقط.

لقد تم تشخيصي بهذا المرض في العام ١٩٨٦ ولا يوجد له أي أثر اليوم. لم استخدم تقنية الحرية النفسية في ذلك الوقت لأنني لم أكن أعرف عنها. اعتقد أن الألم قد غادر بسبب تغيير نظام الطعام وأسلوب حياتي وطريقة تفكيري. أنا مقتنع تماماً بأن تقنية الحرية النفسية قد عجلت لي بالشفاء.

استخدام تقنية الحرية النفسية على للتحسين من صورة الذات

سبب الصورة الذاتية الضعيفة

إن مصطلح "صورة ذاتية ضعيفة" يشير عموماً إلى الشعور السلبي الذي يشعر به المرء عن نفسه. ولم يقدم العلماء الثقات في هذا الحقل تعريفاً دقيقاً لهذا المصطلح، كما أنهم لم يقدموا سبباً واضحاً له. وبالتالي، لا يوجد اتفاق على طريقة التعامل معه. تقنية الحرية النفسية، على النقيض من ذلك، كانت دقيقة جداً في تعاملها مع هذه القضية، وقدمت سبباً واضحاً لهذه الظاهرة، ألا وهو:

إن سبب الصورة الذاتية الضعيفة عند الفرد هو تراكم المشاعر السلبية حول ذاته

إن هذا واضح جداً، وذكرناه هنا لأن تقنية الحرية النفسية تجعل منه أمراً منطقياً. إن نحن تخلصنا من المشاعر السلبية، فسنتخلص من السبب. وبدون السبب، سيختفي الضعف في الصورة الذاتية.

وهل من أداة أفضل لتحقيق هذه الغاية من تقنية الحرية النفسية؟

قد تكون مشكلة الضعف في الصورة الذاتية العلة رقم واحد في العالم بأسره. إنها منتشرة بشكل واسع لدرجة أن كل فرد لديه نسبة ولو قليلة منها. ونحن نميل إلى "نقلها بالإشعاع" إلى الآخرين عن طريق حركات الجسد والإيماءات والكلمات والإيحاءات، ويقوم هؤلاء "بالتقاطها" شئنا أم أبينا. ويكون نتيجة هذا أثر سلبي على أعملنا وحياتنا وأدائنا الشخصي.

قد يحدث أنه يتم الفوز في الوظائف والترقيات والمبيعات أو خسارتها بسبب طريقة إشعاعنا لأفكارنا الداخلية إلى الآخرين. قد تزدهر العلاقات الغرامية والصداقة أن تندثر بسبب تبعاً لطريقة عرض أفكارنا وآرائنا ومشاعرنا حول أنفسنا. وكلما كانت صورتنا الذاتية منحطة، كلما كان من السهل علينا أن نحزن ونحبط، وبالتالي يصبح بها غضبنا وشعورنا بالذنب والغيرة أكبر. عندما تكون صورتنا الذاتية منحطة، نميل إلى الانطواء في مكان واحد. عندها لا نقوم بالاستثمار والعمل في المشاريع الجديدة، وقد لا نتخلص من العلاقات المسيئة لنا وقد لا نجرب أشياء جديدة. قد تكون بعض أجزاء حياتنا مملة ومحبطة.

بالمختصر المفيد، إن صورتنا الذاتية هي حجر الزاوية لقوتنا العاطفية. ونوعية حياتنا التي نعيشها تعتمد وإلى حد كبير على صورتنا الذاتية.

اذهب إلى قسم المساعدة الذاتية في أي مكتبة كبيرة وستجد أن هناك عدد لا يعد ولا يحصى من الكتب التي تحتوي على حلول لمشكلة الصورة الذاتية. وعلى العموم، فمعظم هذه الكتب يركز على السلوك الإيجابي، وتقدم تمارين للنظر الى الجانب الإيجابي من كل شيء. إنها تشجع القارئ على التركيز على نقاط القوة بدلاً عن نقاط الضعف، وبعضها يركز على التصور والحزم لتحقيق هذه الأشياء. وقد قمت بتطبيق هذه كلها.

أنا مع أي شيء يفيد، ومعظم هذه التقنيات والأساليب مفيدة جداً وتساعد الأشخاص في التحسين من صورتهم الذاتية. قد تكون النتائج قليلة بعض الشيء، تحسن هنا، وتغير هناك ؛ ونادراً ما يحقق الأشخاص تغيراً شاملاً بواسطة هذه الأدوات.

إن سبب فعالية هذه الأدوات المحدودة هي أنها لا تعمل على تنحية مسألة الشك بقدرات الذات والمشاعر السلبية التي تسبب الصورة الذاتية الضعيفة. وبدلا عن هذا، فهي تقوم بغمر هذه المشاعر السلبية بجرعات زائدة من الإيجابية.

إنها جهود جيدة، لكن الشك في الذات والمشاعر السلبية قد تكون عنيدة. إن كانت رحلتك في الحياة كركوب الباص مثلاً، فإن مسألة الشك بالذات والمشاعر السلبية هي الركاب. أنت وراء المقود وهي في "الكرسي الذي خلف السائق مباشرة" وتعتقد أنها تمتلك المقاعد الأمامية من الباص. إن الطرق التقليدية لن تتخلص منها.

تقدم تقنية الحرية النفسية منهجاً جديداً لهذه المشكلة لتحقيق التغير الشامل. لقد رأيت بعض الأشخاص يتحولون تماماً بواسطة هذه التقنيات. لقد تغيرت أحوالهم وتصرفاتهم وكلماتهم تماماً لتعكس شخصية واثقة ومصرة وإيجابية. وعلق زملائهم وأصدقائهم على الشخص "الجديد" الذي تطور أمام أعينهم.

وبدلاً عن محاولة إكساب الفرد سلوكيات جديدة ووجهات نظر مختلفة، تقوم تقنية الحرية النفسية بتحرير المرء من معتقداتهم المقيدة ومن المشاعر السلبية، فهي تقوم بترك الراكبين غير المرغوب بهم وطردهم من الباص. وعندما يتم طردها من الباص، سوف لن تلعب أي دور ولن تتسبب بالصورة الذاتية الضعيفة.

إن الشك بالذات والمشاعر السلبية عبارة عن شكل من أشكال "المشاعر السلبية" والتي قد تم تصميم تقنية الحرية النفسية للتخلص منها في المقام الأول. تذكروا بيان الاكتشاف والذي تنبني عليه تقنية الحرية النفسية: *"إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم"* .

مع الإبقاء على هذا حياً في الذاكرة، فإن عملية التغيير سهلة جداً. قم بتطبيق الوصفة الأساسية على كل المشاعر السلبية التي لديك. وواحدة تلو الأخرى سوف تتركك وبذلك توازن بين مشاعرك السلبية والإيجابية وفي نهاية المطاف تكون الغلبة للمشاعر الإيجابية. وسوف ينتج عن هذا شخصية جديدة وحية واثقة وقوية ... بهذا تكون قد تخلصت من العفش الثقيل من الباص.

وهذا هو المقام المناسب لتستخدم روتين السلام الشخصي الذي تعلمناه من قبل. فهو يتعامل مع الأحداث المعينة التي كانت تقف عائقاً أمام الصورة الذاتية الصحية.

الغابة والأشجار مجازاً

إليكم هذا المجاز الذي سيساعدكم في فهم هذا المبدأ بطريقة أعمق. اعتبر أن كلاً من المشاعر السلبية التي تعاني منها أشجاراً غي غابة الصورة الذاتية، وقد تعبر هذه الأشجار عن أشياء من ماضيك كالرفض والإساءة والفشل والخوف والذنب ...الخ. قد يكون هناك مئات الأشجار، وقد تكون هذه الأشجار كثيفة وبالتالي تشكل أدغال.

لنفترض أن هناك ١٠٠ شجرة في غابة الصورة الذاتية. إن قمت بقطع إحدى هذه الأشجار (باستخدام تقنية الحرية النفسية) سيكون لديك ٩٩ شجرة باقية. على الرغم من أمك قد تشعر بالراحة والسكينة من التخلص من تلك الشجرة، لازال لديك كم كبير لتتخلص منه لتحقيق الهدف المنشود.

ما الذي سيحدث عن قمت بقطع شجرة واحدة في اليوم؟ بالطبع، ستضؤل الغابة، وسيكون لديك مجالاً واسعاً للتحرك وسيكون المكان مناسباً للعيش.

وفي نهاية المطاف، ومع المثابرة على تقنية الحرية النفسية، ستختفي جميع الأشجار وسيكون لجيك مكانها حرية نفسية كبيرة. ستبدو الكلمات مختلفة مع اختفاء العابة (أو الأدغال) وستظهر صورة جديدة للذات.

التعميم

لحسن الحظ، لن يتعين عليك أن تقطع ١٠٠ شجرة للحصول على النتائج. وذلك لأن استخدام تقنية الحرية النفسية في التخلص من مشكلة معينة من نوع معين سوف يميل إلى التعميم بالنسبة للمشاعر السلبية المتبقية من نفس النوع.

على سبيل المثال، افترض أن لديك في غابتك مجموعة من ١٠ أشجار توصف أنها "تجربة إساءة". خذ أطول (أقوى) شجرة منها واقطعها بواسطة تقنية الحرية النفسية. وبمجرد أن تقطع ٣ أو أشجار من نفس المجموعة ستجد أن الباقي ستقع من تلقاء نفسها. قم بموازنة نظام الطاقة لبعض الأشجار وبعدها تنتشر النتيجة الإيجابية إلى باقي المجموعة من نفس النوع.

يمكنك أن تكرر هذا التعميم مع مجموعات أخرى التي قد تدعى مثلاً "مجموعة الفشل" أو "مجموعة الرفض"، وبهذا الشكل، فإن الغابة المكونة من ١٠٠ شجرة ستنتهي بمجرد قطع ٣٠ شجرة.

كن مراقباً

مع تقنية الحرية النفسية، يحدث التغير في صورة الذات بشكل أسرع وأقوى من باقي التقنيات الأخرى. لكن التغيرات لا تحصل بنفس السرعة التي يحصل بها التخلص من الفوبيا والذكريات المؤلمة. غالباً ما تتعامل تقنية الحرية النفسية مع هذه المشكلات في غضون لحظات فيما قضية صورة الذات تستغرق بعض الأسابيع. وهذا لأن التغير في صورة الذات هي نتيجة الوقت المستغرق في التخلص من المشاعر السلبية الكبيرة (الأشجار)... واحدة تلو الأخرى.

وعندما أقول أن التغييرات النهائية للصورة الذاتية تستغرق أسابيع، لا أقصد أنه لا يحدث أي شيء خلال ذلك الوقت. بل على العكس، مع كل شجرة تتخلص منها من الغابة يحدث تغير على الصورة الذاتية للفرد. إلا أنت التغير الناجم عن قطع شجرة واحدة والحرية لنفسية الناتجة عنها لا تكون واضحة جداً في الإطار العام للعملية. لكن النتيجة التراكمية المتأتية من قطع عدد من الأشجار ستكون ملحوظة إن كنت "مراقباً" لما يحدث.

إن التغيرات التي تحصل في داخلك تدريجية، وخفية وقوية. *سيكون الشعور طبيعياً بحيث لا تدرك بان هناك تغيرات قد حصلت*. وفي نهاية المطاف، سيعلق أصدقائك على التغيرات التي حصلت معك وعندها ستلاحظ أنت ذلك. راقب نبرة تحدثك كيف تغيرت للأفضل. راقب ردة فعل الآخرين تجاهك وكيف انك تشع بالإيجابية نحوهم.

من المهم جداً أن تكون "مراقباً"، لأنه دون ذلك قد تعتقد انه لم يحدث معك أي شيء وعنها ستتخلى عن العملية برمتها.

كيف تطبق هذا

العملية بسيطة جداً، وهي نفس روتين السلام الشخصي. هناك خطوتين:

١. قم بعمل قائمة لجميع المشاعر السلبية التي يمكنك أن تفكر بها. قم بكتابة كل مرة شعرت بها بالخوف، الرفض، الذنب، الغضب، الإساءة، البكاء أو أي مشاعر سلبية أخرى. قم بكتابة المشاعر السلبية الكبيرة منها والصغيرة، لكن ضع الكبيرة على رأس القائمة؛ وهذا لأننا نريد أن نتخلص منها أولاً. لا تهتم إن لم تستطع إن تتذكر بعض تلك الحوادث في وقت كتابة القائمة، يمكنك كتابتها لاحقاً حين تتذكرها.
٢. بعد ذلك استخدم الوصفة الأساسية كل يوم "لتقطع الأشجار" من قائمتك. قم بعمل هذا يومياً وستجد أنه لن يوجد أية مشاعر سلبية (أشجار). تأكد من أن "تراقب" تقدمك خلال تنفيذ العملية. يمكنك أن تقوم بهذا لكثر من مرة في اليوم إن كان وقتك يسمح، ويمكنك أن تقطع أكثر من شجرة في الجلسة الواحدة. ولا تقم بقطع جميع الأشجار مرة واحدة بواسطة الوصفة الأساسية. وبعد عدة أيام من تطبيق العملية، ستجد أن "الأشجار الكبيرة" التي بدأت بها لن تظهر في حياتك مرة أخرى. هذا أمر طبيعي، وهناك شعور رائع بالحرية. استمتع به.

للحصول على دورات معتمدة في تقنية الحرية النفسية EFT
المستوى الأول EFT Level 1
المستوى الثاني EFT Level 2 (ممارس معتمد)
المستوى الثالث EFT Level 3 (خبير معتمد)
مدرب معتمد Certified Trainer
الأطلاع على جدول الدورات في موقع www.helford.com

أو الاتصال على الأرقام التالية:
٩٦٦٥٠٢٤٤٠٠٠١ – ٩٦٦٥٠٢١٠١٢٢٢
info@helford.com

الدكتور حمود العبري هو ممثل الأتحاد التطويري لمسارات الطاقة في الشرق الأوسط
www.AAMET.org

موقع مؤسس التقنية قيري كريق
www.emofree.com

المصادر الإلكترونية العربية	
أول موقع عربي متخصص في الحرية النفسية	www.EFTinfo.com
مجلة الحرية النفسية	www.EFTtoday.com
إذاعة الحرية النفسية	www.EFT-radio.com
قناة الحرية النفسية	www.EFT-TV.com
الإتحاد التطويري لمسارات الطاقة "أقليم الشرق الأوسط"	www.meridian-therapy.com
موقع مركز هيلفورد للتدريب	www.helford.com
موقع رائد الحرية النفسية في العالم العربي الدكتور حمود العبري	www.DrAlabri.com
المجموعة البريدية للحرية النفسية	http://groups.yahoo.com/group/eft_arab

منتديات ذات علاقة :

منتدى الحرية النفسية في موقع الحصن النفسي
http://www.bafree.net/forum/viewforum.php?f=74

منتدى الحرية النفسية في موقع البرمجة اللغوية العصبية
http://www.nlpnote.com/forum/forumdisplay.php?f=51

منتدى الحرية النفسية في موقع العربي الموحد
http://www.4uarab.com/vb/forumdisplay.php?f=239

منتدى الحرية النفسية في موقع المجلس الخليجي للبرمجة اللغوية العصبية
http://www.gbnlp.com/vb/forumdisplay.php?f=13

و تذكر دائماً
الرقية الشرعية والأدعية المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم

أذكار من الرقية الشرعية

١) قراءة الفاتحة و المعوذات الثلاث، واية الكرسي.
٢) رقية الرسول صلى الله وعلية وسلم: (اللهم رب الناس: أذهب البأس، وأشف أنت الشافي، لا شافي إلا أنت، شفاء لا يغادر سقماً)
٣) رقية جبريل عليه السلام: (بسم الله أرقيك من كل شئ يؤذيك ، من شر كل نفس ، وعين حاسدة بسم الله أرقيك ، والله يشفيك).
٤) رقية الأوجاع والآلام: يضع يده على مكان الذي يؤلمه ثم يقول: بسم الله (ثلاثاً) ثم يقول (سبع مرات): (أعوذ بالله و قدرته من شر ما أجد و أحذر)

أدعية مأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم

دعاء من أصابته مصيبة
ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول كما أمره الله أنا لله وأنا إليه راجعون ، اللهم أجرني في مصيبتي واخلف لي خيراً منها إلا أخلف الله له خيراً منها
(رواه مسلم٢/٦٣٢)
دعاء الهم والحزن
ماأصاب عبداً هم ولاحزن فقال : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك ، عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ، ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي " . إلا أذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه
فرحاً
رواه أحمد وصححهاالألباني.لكلم الطيب ص٧٤
اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، والعجز والكسل والبخل والجبن ، وضلع الدين وغلبة الرجال ". كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر من هذا الدعاء
دعاء الغضب
أعوذ بالله من الشيطان الرجيم
رواة مسلم. ٤/٢٠١٥
دعاء الكرب
لاإله إلا الله العظيم الحليم ، لاإله إلا الله رب العرش العظيم ، لاإله إلا الله رب السموات ورب العرش الكريم
متفق عليه
قال صلى الله عليه وسلم دعاء المكروب : اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عينٍ وأصلح لي شأني كله لاإله إلا أنت الله ، الله ربي لاأشرك به شيئاً
صحيح . صحيح سنن ابن ماجه(٣/٩٥٩)
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :" دعوة النون إذ دعا بها وهو في بطن الحوت :" لاإله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين لم يدع بها رجل مسلم في شئ قط إلا استجاب الله له
. صحيح .صحيح الترمذي ٣/١٦٨
دعاء الفزع
لا إله إلا الله (متفق عليه)

و صلى الله على نبينا محمد وعلى أله وصحبه أجمعين
مع أطيب الأمنيات،،،
د. حمود العبري
Keep on tapping :)